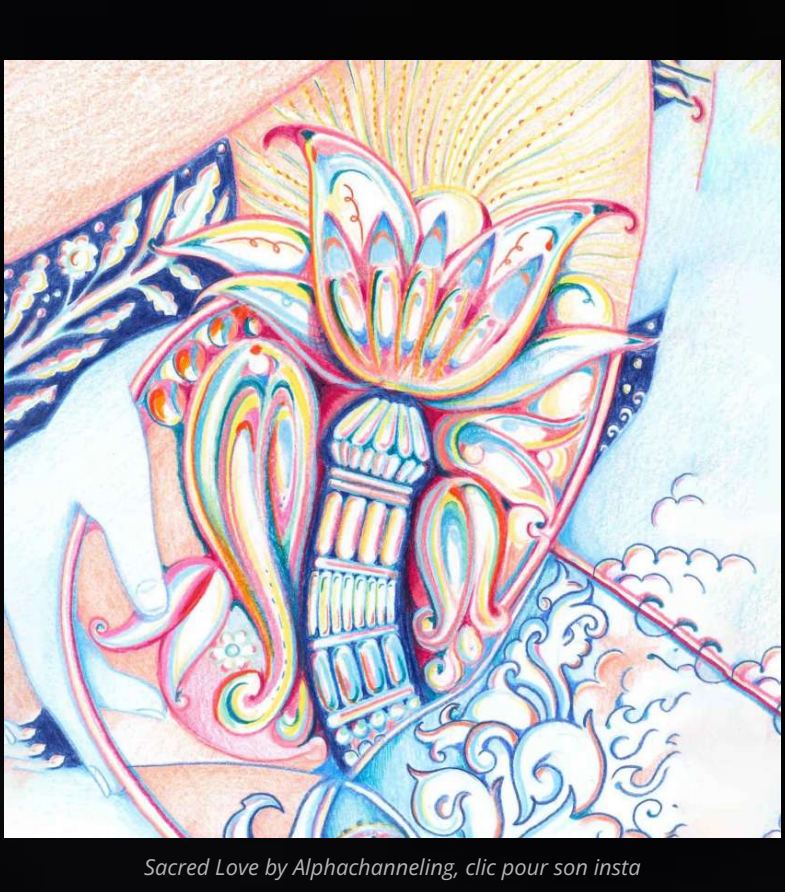
# La Sexualité Sacrée

04/06/2021



*Sacred Love by Alphachanneling, clic pour son insta*

**Contraceptions & Tips pour nos génitaux & Bases pour une Sexualité Sacrée.**

*article mis à jour le 27 jan.2024*

---

Sommaire

- Le Conscentement - Rappel & Ode
- Initiation à la Symptothermie - la Contraception Naturelle
- Points Santé & Maladie
- Point Enfant
- Monogamie & Patriarcat : le Mouvement Sex-Positif
- Les Protections Périodiques
- L'Anneau Thermique
- La Responsabilité Masculine
- La Sexualité Sacrée

---

## Pointe d'Accroche

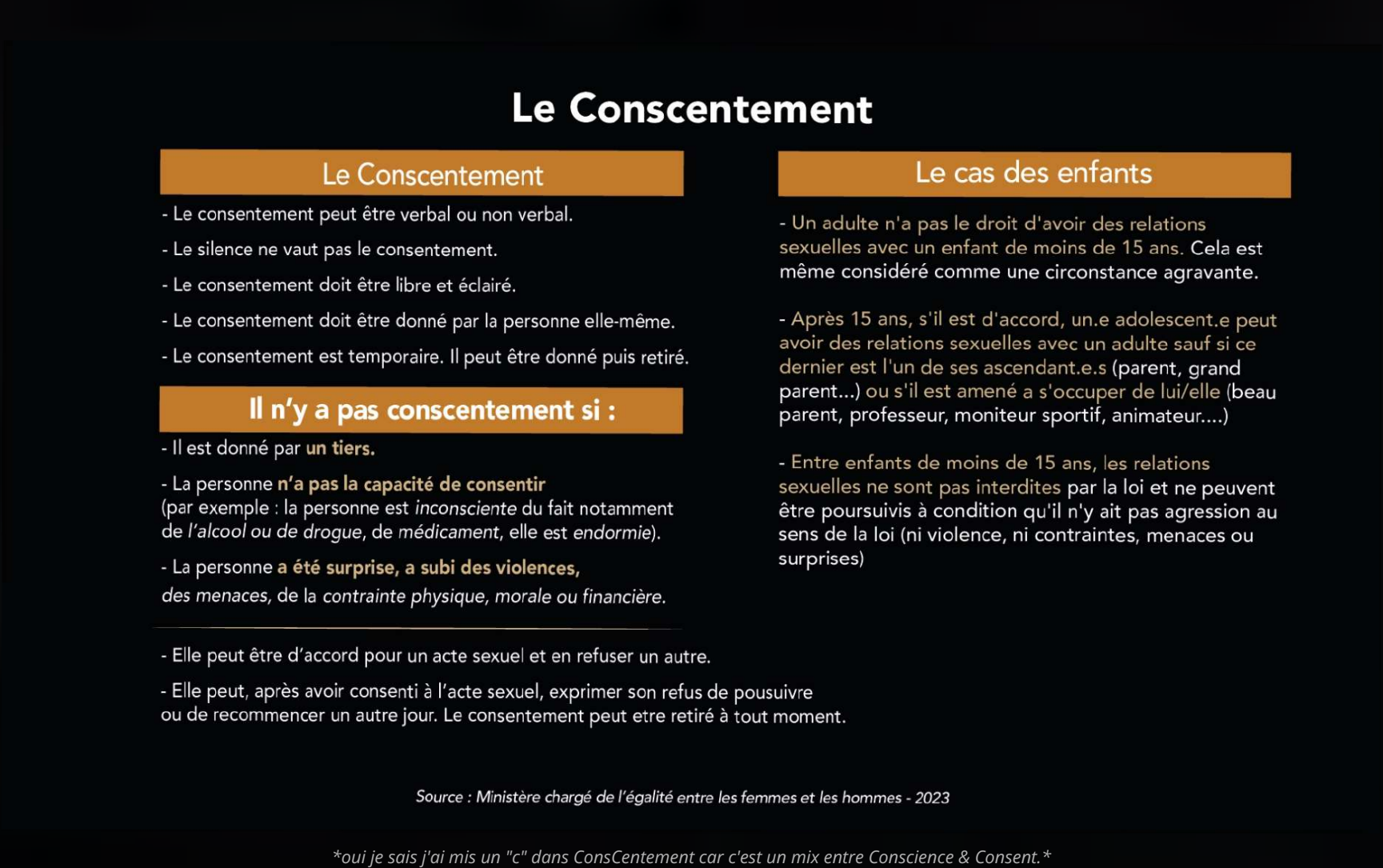
Aparté sur une pensée : *est ce que les fantasmes sont à assouvir ?*

*Fantasme : Manifestation conscience ou inconsciente d'un désir.*

La dessus on peut dire que **si ton désir est sain, oui tu peux réaliser ton fantasme,** c'est à dire si il est Vraiment Respectueux de la Vie, toi y compris.

Si le fantasme est malsain, non il ne faut pas le réaliser. Simple. Tout part de cette Connaissance : savoir si ce qu'on veut, ce qu'on désir, est sain-t, ou non, un démon (monde retourné, perverti).

---



## Le Conscentement

**Le Consentement**

- Le consentement peut être verbal ou non verbal.
- Le silence ne vaut pas le consentement.
- Le consentement doit être libre et éclairé.
- Le consentement doit être donné par la personne elle-même.
- Le consentement est temporaire. Il peut être donné puis retiré.

**Il n'y a pas conscentement si :**

- Il est donné par **un tiers.**
- La personne **n'a pas la capacité de consentir** (par exemple : la personne est *inconsciente* du fait notamment de *l'alcool ou de drogue*, de *médicament*, elle est *endormie*).
- La personne **a été surprise, a subi des violences,** *des menaces*, de la *contrainte physique, morale ou financière.*

- Elle peut être d'accord pour un acte sexuel et en refuser un autre.
- Elle peut, après avoir consenti à l'acte sexuel, exprimer son refus de pousuivre ou de recommencer un autre jour. Le consentement peut etre retiré à tout moment.

**Le cas des enfants**

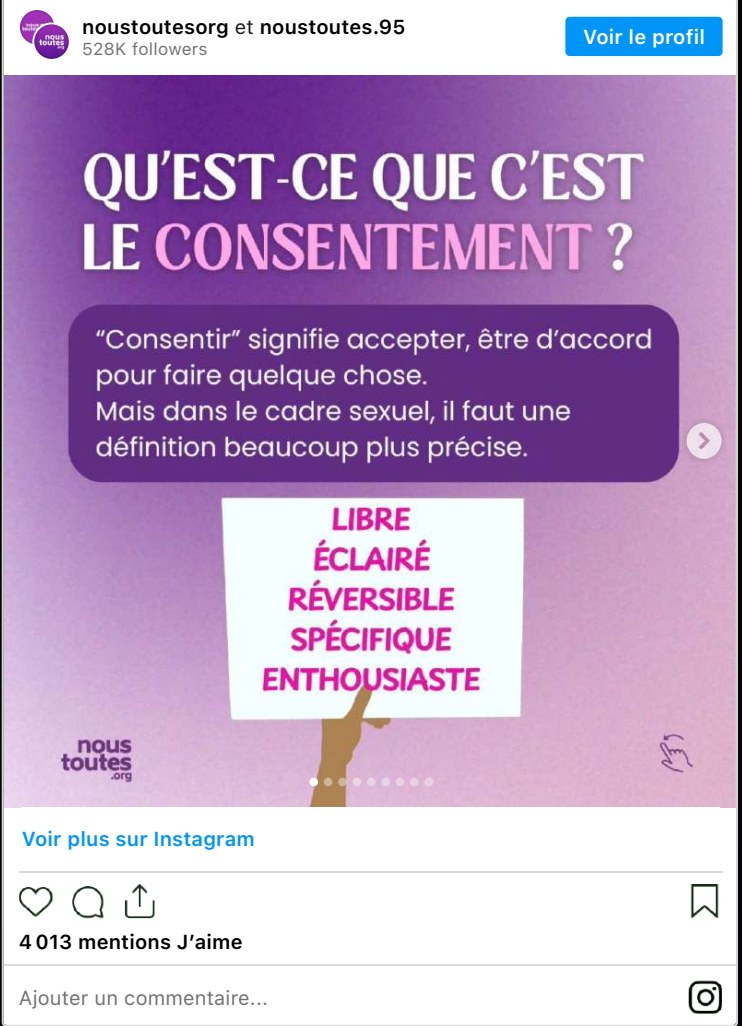
- Un adulte n'a pas le droit d'avoir des relations sexuelles avec un enfant de moins de 15 ans. Cela est même considéré comme une circonstance agravante.

- Après 15 ans, s'il est d'accord, un.e adolescent.e peut avoir des relations sexuelles avec un adulte sauf si ce dernier est l'un de ses ascendant.e.s (parent, grand parent...) ou s'il est amené a s'occuper de lui/elle (beau parent, professeur, moniteur sportif, animateur....)

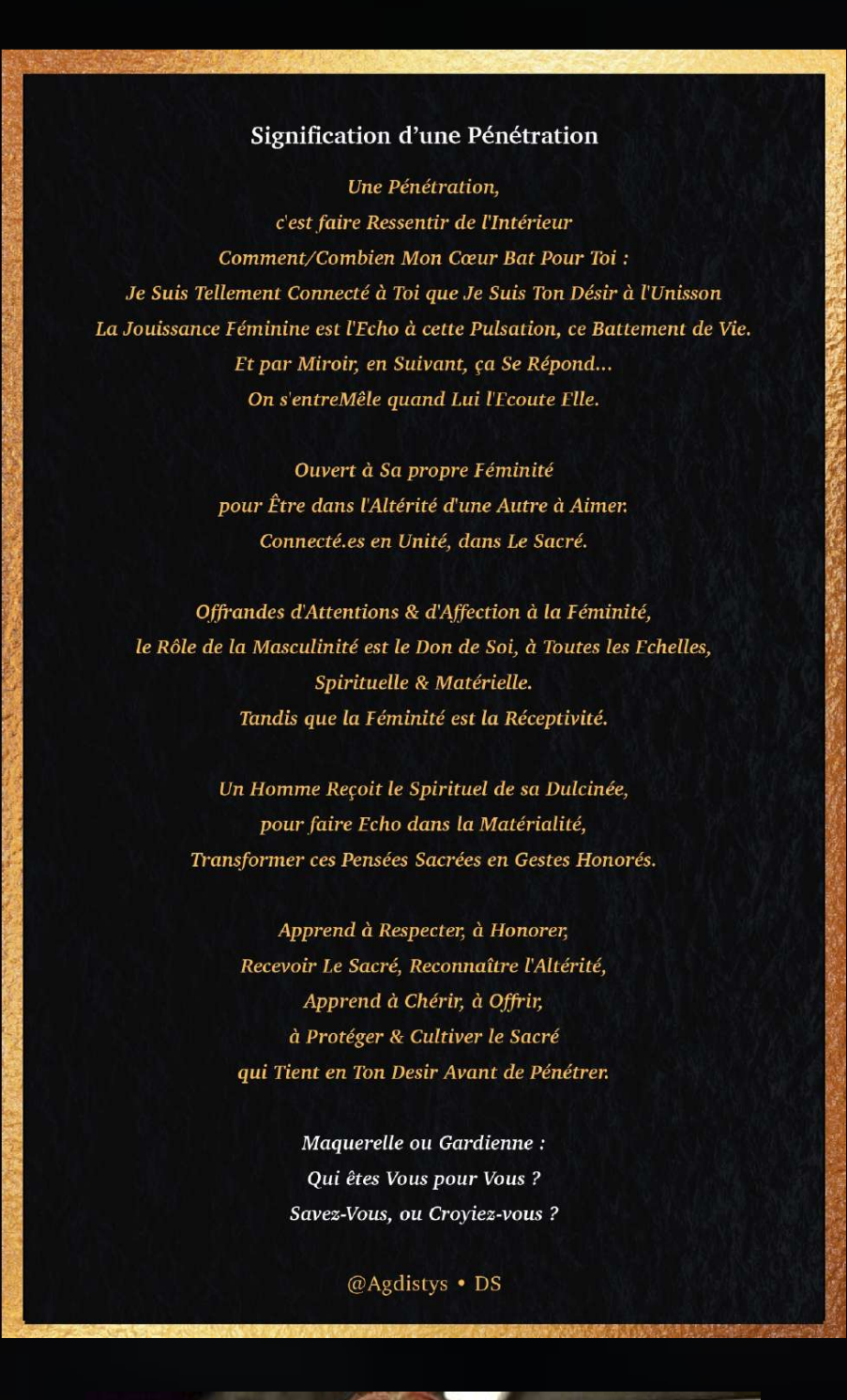
- Entre enfants de moins de 15 ans, les relations sexuelles ne sont pas interdites par la loi et ne peuvent être poursuivis à condition qu'il n'y ait pas agression au sens de la loi (ni violence, ni contraintes, menaces ou surprises)

*Source : Ministère chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes - 2023*

**oui je sais j'ai mis un "c" dans ConsCentement car c'est un mix entre Conscience & Consent.**


noustoutesorg et noustoutes.95
528K followers
Voir le profil
QU'EST-CE QUE C'EST LE CONSENTEMENT ?
"Consentir" signifie accepter, être d'accord pour faire quelque chose. Mais dans le cadre sexuel, il faut une définition beaucoup plus précise.
LIBRE
ÉCLAIRÉ
RÉVERSIBLE
SPÉCIFIQUE
ENTHOUSIASTE
nous toutes
Voir plus sur Instagram
4 013 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

Ode au ConScientement
Ode au ConScientement



**Signification d'une Pénétration**

*Une Pénétration,*
*c'est faire Ressentir de l'Intérieur*
*Comment/Combien Mon Cœur Bat Pour Toi :*
*Je Suis Tellement Connecté à Toi que Je Suis Ton Désir à l'Unisson*
*La Jouissance Féminine est l'Echo à cette Pulsation, ce Battement de Vie.*
*Et par Miroir, en Suivant, ça Se Répond...*
*On s'entreMêle quand Lui l'Ecoute Elle.*

*Ouvert à Sa propre Féminité*
*pour Être dans l'Altérité d'une Autre à Aimer.*
*Connecté.es en Unité, dans Le Sacré.*

*Offrandes d'Attentions & d'Affection à la Féminité,*
*le Rôle de la Masculinité est le Don de Soi, à Toutes les Echelles,*
*Spirituelle & Matérielle.*
*Tandis que la Féminité est la Réceptivité.*

*Un Homme Reçoit le Spirituel de sa Dulcinée,*
*pour faire Echo dans la Matérialité,*
*Transformer ces Pensées Sacrées en Gestes Honorés.*

*Apprend à Respecter, à Honorer,*
*Recevoir Le Sacré, Reconnaître l'Altérité,*
*Apprend à Chérir, à Offrir,*
*à Protéger & Cultiver le Sacré*
*qui Tient en Ton Desir Avant de Pénétrer.*

*Maquerelle ou Gardienne :*
*Qui êtes Vous pour Vous ?*
*Savez-Vous, ou Croyiez-vous ?*

@Agdistys • DS

---

## Le Sacré jusqu'à la Sexualité

**L'assexualité** est le manque de désir qu'importe le sexe : pas de libido. C'est une carence qui peut s'expliquer par plusieurs choses comme l'apathie, ou le dégoût pour la sexualité / le genre humain.

- Ainsi, l'**hétéronormativité est le manque de désir pour son sexe**, donc c'est refuser une partie de soi.
- et **l'homosexualité est le manque de désir pour l'autre sexe,** donc c'est refuser l'autre qui est une partie de soi.
- tandis que **la transidentité est le désir de faire partie de l'autre sexe** par le rejet de son propre sexe.
- Et enfin, **la sapiosexualité androgyne est l'Acceptation intégrale de Soi & de l'Autre, la Reconnaissance de sa Maturité physique & psychique**, prêt à s'accoupler pour un moment Sacré, pour une Complétude. On définit nos relations par notre **maturité psychique & notre besoin psychobiologique (désir précis, enfants...)**, indépendamment du sexe.

Hétérosexualité et homosexualité sont les 2 faces d'une mêmes pièce : moi ou l'autre, binaire.

Le Chemin de Guérison est de réussir à pouvoir désirer sainement les 3 sexes (mâle, femelle, intersexe. Réussir à considérer une personne en dehors de son sexe pour prendre en compte toute sa personne, son intégralité. Le tout en s'acceptant totalement. Et **là on a ce qu'on appelle le Sacré - le Divin.**

La sexualité c'est unir des corps seulement. La Sexualité Sacrée est unir les Corps & les Esprits comme des personnes matures. Et les personnes matures ne peuvent pas être attirées psychologiquement par des gens à des psychés d'enfants.

**C'est s'Aligner entre les polarités Donner & Recevoir pour que la Roue Tourne à Egalité : c'est l'Equité.**

**C'est Être Equilibré.e / Ajusté.e / Aligné.e entre les polarités : Comprendre & Aimer ses 2 Moitiés, reConnaitre tout son Spectre.**

Pour ne pas prendre / Voler / Ceder / Abdiquer qui sont les principes de la domination égotique.

La dedans on va partir dans la pédophilie, qui est l'attirance pour les enfants. Et donc un.e individu.E quelqu'iel soit est un corps & un esprit. Donc il existe la pédophilie au niveau psychologique, vouloir des personnes à manipuler et aussi physique.

Ou alors il y a l'inverse : le complexe d'Oedipe, être attiré par sa mère car on n'a pas coupé le cordon.

Complexe d'Oedipe & Pedophilie sont là encore les deux faces d'une même pièce.

Quand pour l'esprit pervers il veut une mère pour s'occuper de lui et une enfant pour coucher avec, dans l'esprit sain la personne désir une personne mature & responsable avec son âme d'enfant pour passer une vie à jouer, jusqu'à jouïr.

Ces scissions sont appelées dissociations et sont les bouts à racommoder pour s'inTegrer : être mature, entier. Elles sont dues aux traumatismes psychiques.

Je suis en train d'ecrire l'article pour expliquer tout cela en profondeur. Ca commence la :

Sexe & Genre

---

## Point Santé & Maladie

Mesdames, personnes à vulves, prenez Soin de Vous, renseignez vous sur les douleurs car les douleurs ce n'est pas normal, c'est un symptôme.

Quand notre féminité est oppressée par le Patriarcat, nous allons avoir beaucoup plus de douleurs de cycle et nous pouvons avoir des pathologies, endométriose, maladies chroniques & compagnie.

De manière générale, le déni & la violence sont les causes de quasiment tous les problèmes à part quand on a un accidents, comme quand on tombe. Il y a toujours une cause, et le corps dit qu'il y a quelque chose : MAL-A-DIT. Et la seule façon de montrer un truc qu'on veut pas voir, ca va crisper encore plus de douleur.

Pour enlever les douleurs, il faut déjà veillez à être dans un environnement sécurisant, réconfortant, il faut enlever le stress et la fatigue qu'il amène avec toutes ses tensions. Oui, c'est tellement plus facile à dire qu'à faire, je parle en connaissance de cause.

Mais au moins, si on connait la cause, on peut mieux lutter contre. Savoir c'est Pouvoir.

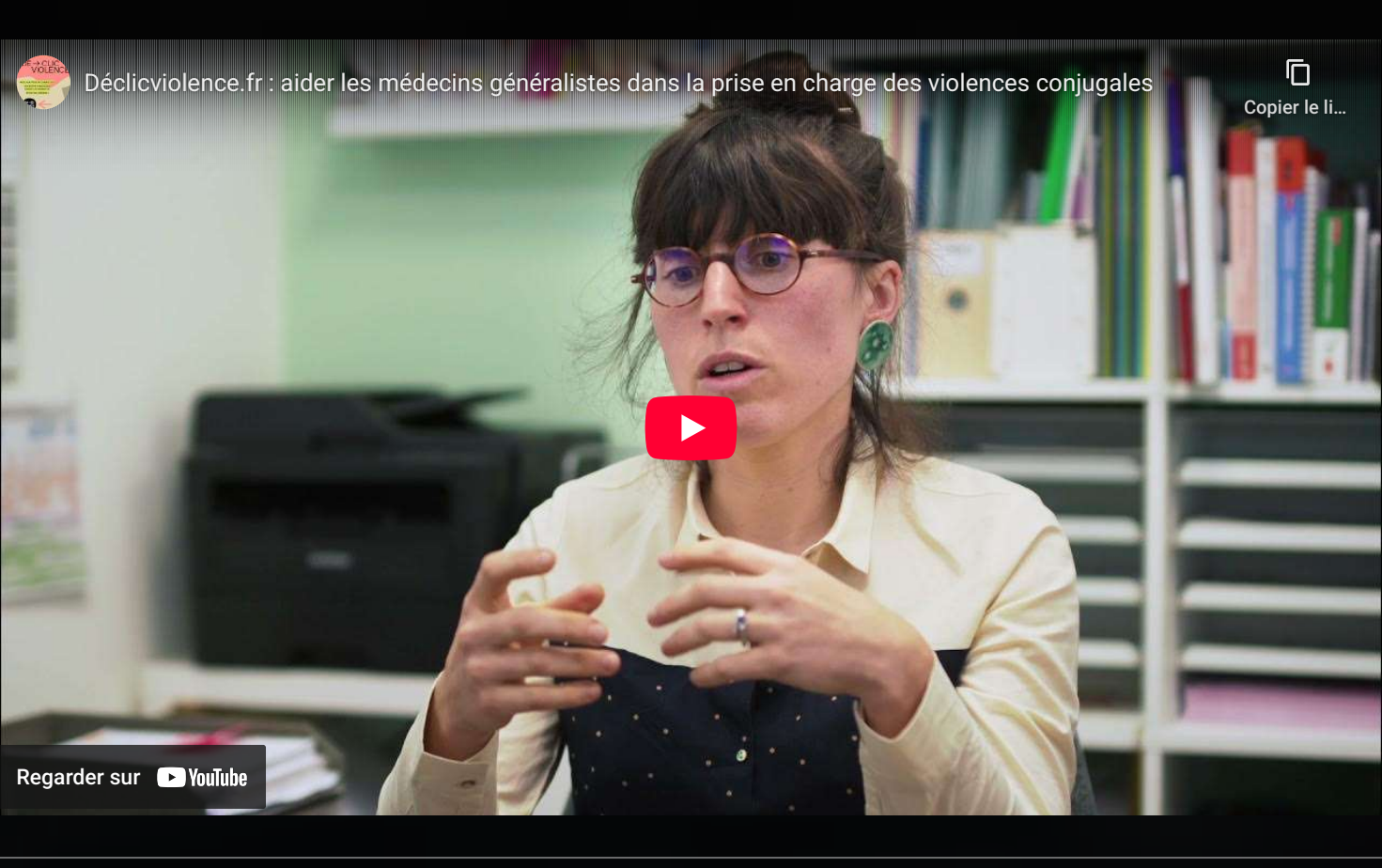
Et attention aussi car il y a beaucoup de médecin misogynes qui sous estime la douleur des femmes, et qui vont vous dire que c'est normal, ou vous donner des cachets.

La douleur des femmes est largement sous-estimé, c'est prouvé. Il y a beaucoup d'errance médicale. Donc vraiment, si vous ne vous sentez pas bien, prenez un médecin, et trouver en un bien. Je sais combien ca peut être compliqué parfois. Mais la santé est vraiment la priorité, ne passez pas à côté.

**Une enormes majorité de pathologies viennent de la violence niée.** Les problemes digestifs, articulaires, la perte de cheveux, insomnies, perte de memoire, etc.

Ainsi, les **BONS MEDECINS** vous feront un dépistage pour savoir si vous êtes victimes de violences (intra familiales ou exterieures). Je vous mets le lien de Declic Violence pour voir un peut les bons medecins formés à la victimologie ou en lien, et si vous tomber sur un.e médecin qui connait pas, donnez lui le site pour qu'iel se forme ;)

### Declic Violence


Déclicviolence.fr : aider les médecins généralistes dans la prise en charge des violences conjugales
Copier le li...
Regarder sur YouTube

---

francetvslash
495K followers
Voir le profil
Personne ne te croit quand tu dis que tu es fatiguée ?
Eh bah la science a tranché : c'est pas qu'une impression.
Voir plus sur Instagram
36 307 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.instagram.-com%2Fshare%2Fp%2FBAIIreoWjJ&h=AT3jsEcDQcACl6fGgYW1MD-KUsbMzuGU1Jc7QdPtLmtmrFV2lzlngy6C27dc2SJ_GbgUTleHZJNYTOH-JyaA532zHu0JhZXyHmfX7qiWXQQ2P33mKS6aVtXDMarBKrirtsWp0a-A1W5tnU5fGkaWq-BZECPxpw

---

## Initiation à la Symptothermie :
## la méthode de contraception naturelle

La symptothermie est une méthode de contraception, de gestion de sa fertilité. Elle se base sur la compréhension du formidable système qu'est le corps des femmes. En effet, une femme n'est pas fertile tous les jours de son cycle mais environ 2 semaines sur 4.J'insisterai sur le fait que si la femme est en couple, la contraception est une question qui se gère en couple, non une question qui repose que sur la femme. **Messieurs des temps modernes, cet article vous est aussi destiné, comme tous d'ailleurs.** ♀ ♂ **;) Ensemble à Se Connaitre pour Apprendre à Se Respecter.**

*En fait, bien plus qu'une méthode, il s'agit d'un art de vivre l'intimité conjugale, qui préserve le lien entre amour et vie au cœur de la sexualité. En faisant le choix d'alterner périodiquement continence et relations sexuelles, de nombreux couples ont ainsi découvert un renouvellement étonnant de leur amour : la continence périodique les a aidés à enrichir leur intimité, notamment en favorisant le dialogue et la tendresse."*

• **Emancipées.com** & son instagram **@Emancipees** : un autre site très complet sur cette méthode.

• ***Cyclotest Lady par Biyea*** : il faut un thermomètre basale (c'est à dire qu'il lis jusqu'à 2 chiffres après la virgule), celui là est le moins cher et celui recommandé par ma sage-femme. Il faut prendre sa temperature tous les matins au réveil pour dessiner ma courbe de temperature et connaitre son corps.

• ***My calendar*** : application gratuite que j'utilise pour suivre mon cycle, elle est très bien faite, et on peut tout noter dessus : température, ressentis, feelings, texture de la glaire cervicale et autres... Elle vous prévient de votre futur cycle et elle vous note votre temperature haute pour indiquer quelle temperature indique votre ovulation. Grâce à elle j'apprends à me connaitre.

• Je vous encourage à aller voir une sage-femme qui s'y connait là-dedans ou alors voir avec le site Cyclamen cité plus haut. Sur Lyon, il y a la Maison médicale la Présence, avec *Madeleine GANTELET* (elle m'a été conseillé par mon ancienne sage-femme qui est partie de la région). Bien-sûr la consultation est remboursée par la sécurité sociale.

• ***Symptothermie Moderne Libre - entraide et soutien*** : groupe facebook très interessant avec de l'aide & des documents.

**Pour vous accompagner dans la transition entre préservatifs & lubrifiants :**

• il existe aussi des présentatifs écologiques - Top 5 des présenvatifs ecologiques & vegan

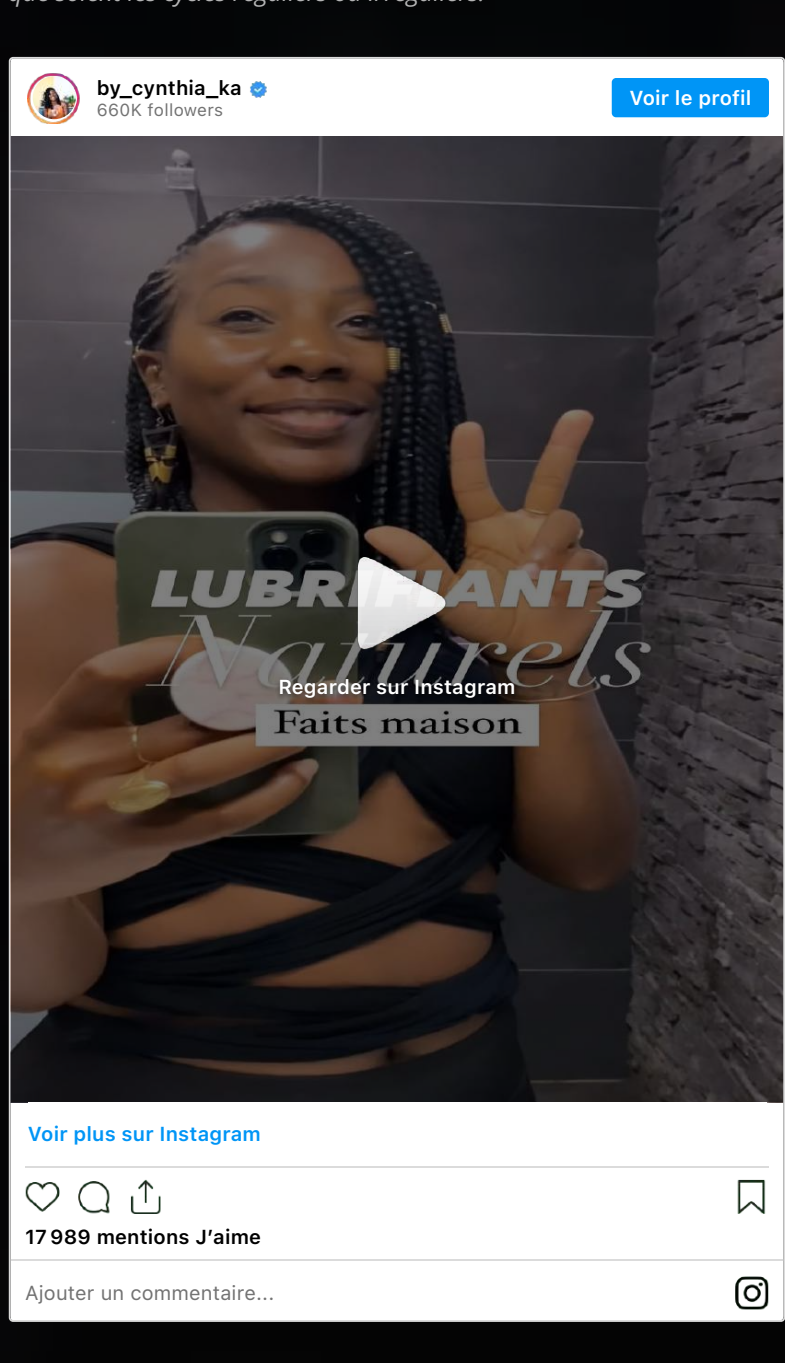
• pour le lubrifiant vous pouvez utiliser n'importe qu'elle huile végétale (coco, sésame, amande... celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise pour l'odeur, ou sans car il existe des huiles désodorisées ;) ). Il faut juste faire attention car suivant les présentatifs que vous utilisez, l'huile végétale n'est pas recommander & il faut un lubrifiant à base d'eau : Quel lubrifiant naturel choisir ? ou encore DIY Lubrifiant maison à base de graine de lin (donc à base d'eau pour les préservatifs) ou de maïzena.

• il existe aussi des présentatifs écologiques - Top 5 des présenvatifs ecologiques & vegan

• pour le lubrifiant vous pouvez utiliser n'importe qu'elle huile végétale (coco, sésame, amande... celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise pour l'odeur, ou sans car il existe des huiles désodorisées ;) ). Il faut juste faire attention car suivant les présentatifs que vous utilisez, l'huile végétale n'est pas recommander & il faut un lubrifiant à base d'eau : Quel lubrifiant naturel choisir ? ou encore DIY Lubrifiant maison (à base de graines de lin (donc à base d'eau pour les préservatifs) ou de maïzena).

• ***Cyclamen, méthode naturelle*** : Le site sur lequel je me suis beaucoup documentée

*"Cyclamen® et les autres méthodes d'observation du cycle féminin s'adressent : **A toute femme** souhaitant découvrir le fonctionnement de son cycle, **A tout couple,** désireux de vivre la gestion de sa fécondité à deux, souhaitant soit la conception d'un enfant, soit espacer les naissances, ou ne souhaitant plus d'enfant, **Et à toutes les périodes de la vie**: avant la première naissance, après un accouchement, en préménopause, ou encore après l'arrêt de la pilule, quels que soient les cycles réguliers ou irréguliers.*


by_cynthia_ka
660K followers
Voir le profil
LUBRIFIANTS Naturels
Faits maison
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
17 989 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

---

**Wicul** : Infirmière psy & sexothérapeute qui fait beaucoup de contenus pédagogiques sur insta

---

L'évolution de la temperature prise au réveil, il y aura forcement ce type de courbe avec un pic et une stagnation haute, et c'est grâce à elle qu'on peut déceler les indices de nos phases de cycles.

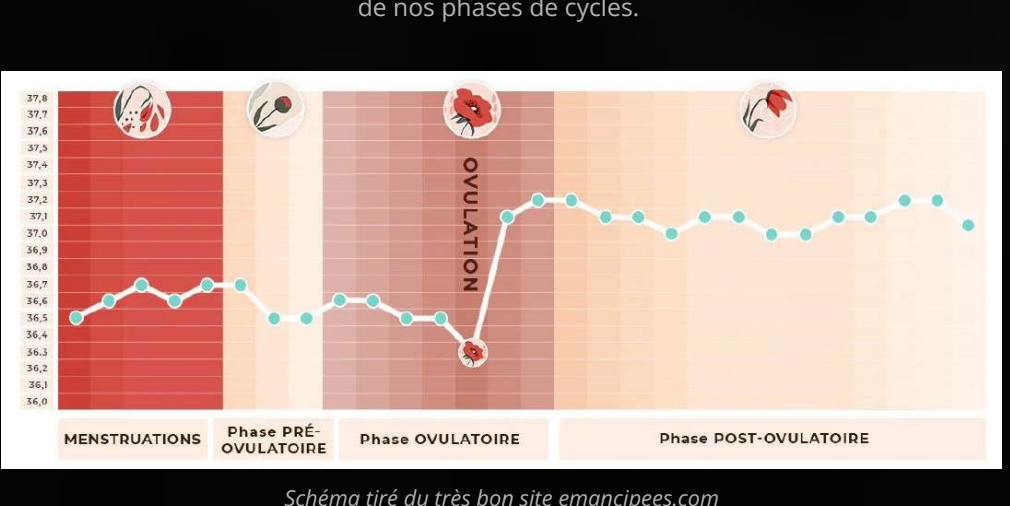


*Schéma tiré du très bon site emancipees.com*

Le cycle de la texture de la glaire cervicale à checker

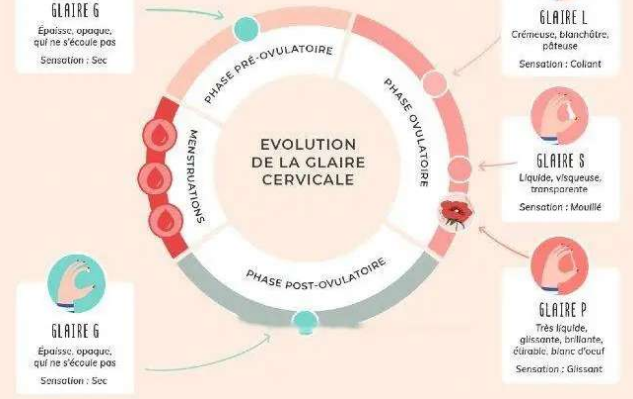
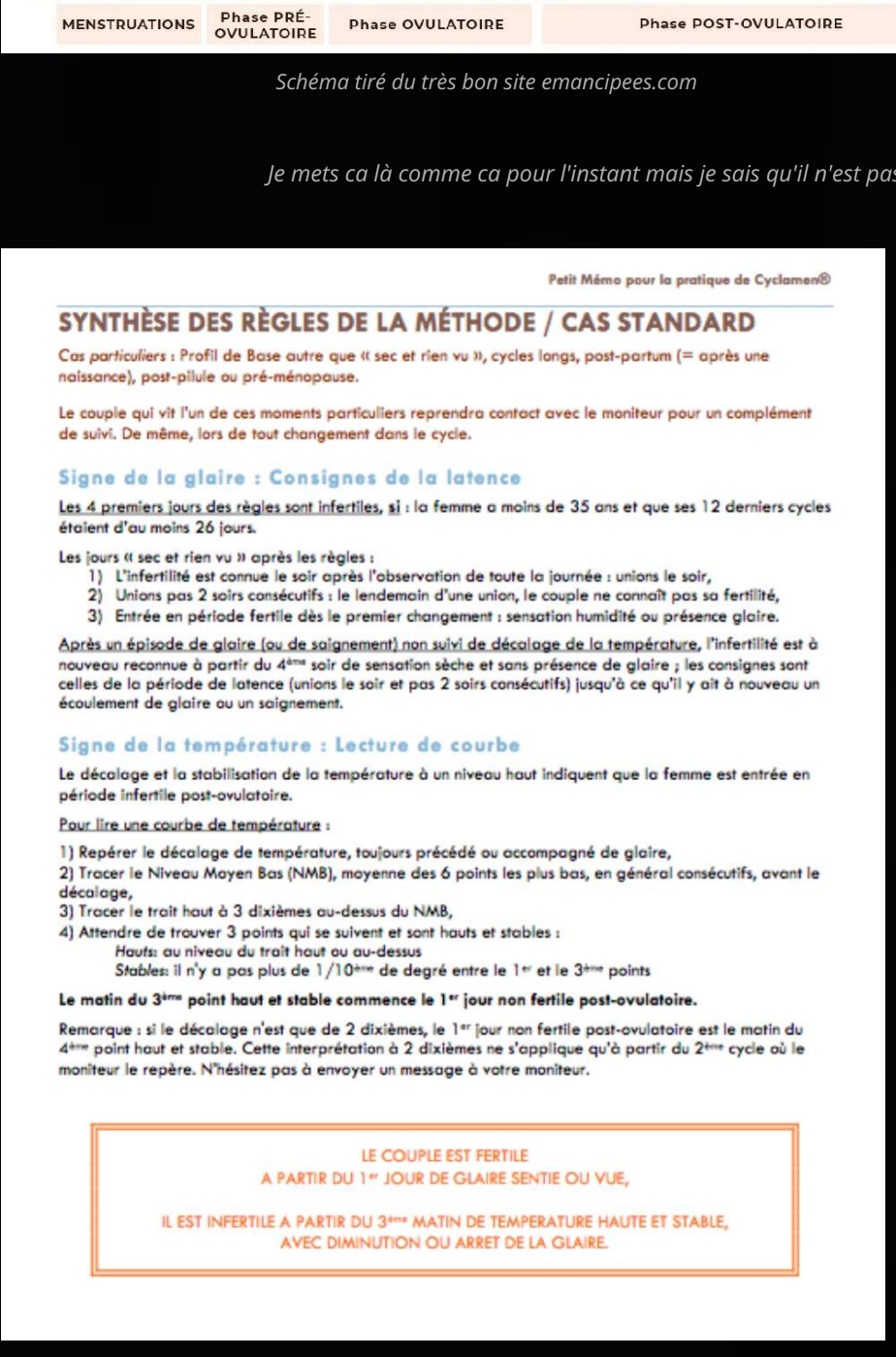

GLAIRE G
Epaisse, opaque, qui ne s'écoule pas
Sensation : Sec
PHASE PRÉ-OVULATOIRE
PHASE OVULATOIRE
MENSTRUATIONS
EVOLUTION DE LA GLAIRE CERVICALE
PHASE POST-OVULATOIRE
GLAIRE L
Crémeuse, blanchâtre, pâteuse
Sensation : Collant
GLAIRE S
Liquide, visqueuse, transparente
Sensation : Mouillé
GLAIRE P
Très liquide, glissante, brillante, étirable, blanc d'oeuf
Sensation : Glissant
GLAIRE G
Epaisse, opaque, qui ne s'écoule pas
Sensation : Sec

*Schéma tiré du très bon site emancipees.com*

*Je mets ca là comme ca pour l'instant mais je sais qu'il n'est pas en bonne qualité et qu'il faut que je le reprenne... :*



Petit Mémo pour la pratique de Cyclamen®

**SYNTHÈSE DES RÈGLES DE LA MÉTHODE / CAS STANDARD**

*Cas particuliers* : Profil de Base autre que « sec et rien vu », cycles longs, post-partum (= après une naissance), post-pilule ou pré-ménopause.

Le couple qui vit l'un de ces moments particuliers reprendra contact avec le moniteur pour un complément de suivi. De même, lors de tout changement dans le cycle.

**Signe de la glaire : Consignes de la latence**

Les 4 premiers jours des règles sont infertiles, si : la femme a moins de 35 ans et que ses 12 derniers cycles étaient d'au moins 26 jours.

Les jours « sec et rien vu » après les règles :
1) L'infertilité est connue le soir après l'observation de toute la journée : unions le soir,
2) Unions pas 2 soirs consécutifs : le lendemain d'une union, le couple ne connaît pas sa fertilité,
3) Entrée en période fertile dès le premier changement : sensation humidité ou présence glaire.

Après un épisode de glaire (ou de saignement) non suivi de décalage de la température, l'infertilité est à nouveau reconnue à partir du 4ème soir de sensation sèche et sans présence de glaire ; les consignes sont celles de la période de latence (unions le soir et pas 2 soirs consécutifs) jusqu'à ce qu'il y ait à nouveau un écoulement de glaire ou un saignement.

**Signe de la température : Lecture de courbe**

Le décalage et la stabilisation de la température à un niveau haut indiquent que la femme est entrée en période infertile post-ovulatoire.

Pour lire une courbe de température :
1) Repérer le décalage de température, toujours précédé ou accompagné de glaire,
2) Tracer le Niveau Moyen Bas (NMB), moyenne des 6 points les plus bas, en général consécutifs, avant le décalage,
3) Tracer le trait haut à 3 dixièmes au-dessus du NMB,
4) Attendre de trouver 3 points qui se suivent et sont hauts et stables :
*Hauts: au niveau du trait haut ou au-dessus*
*Stables: il n'y a pas plus de 1/10ème de degré entre le 1er et le 3ème points*

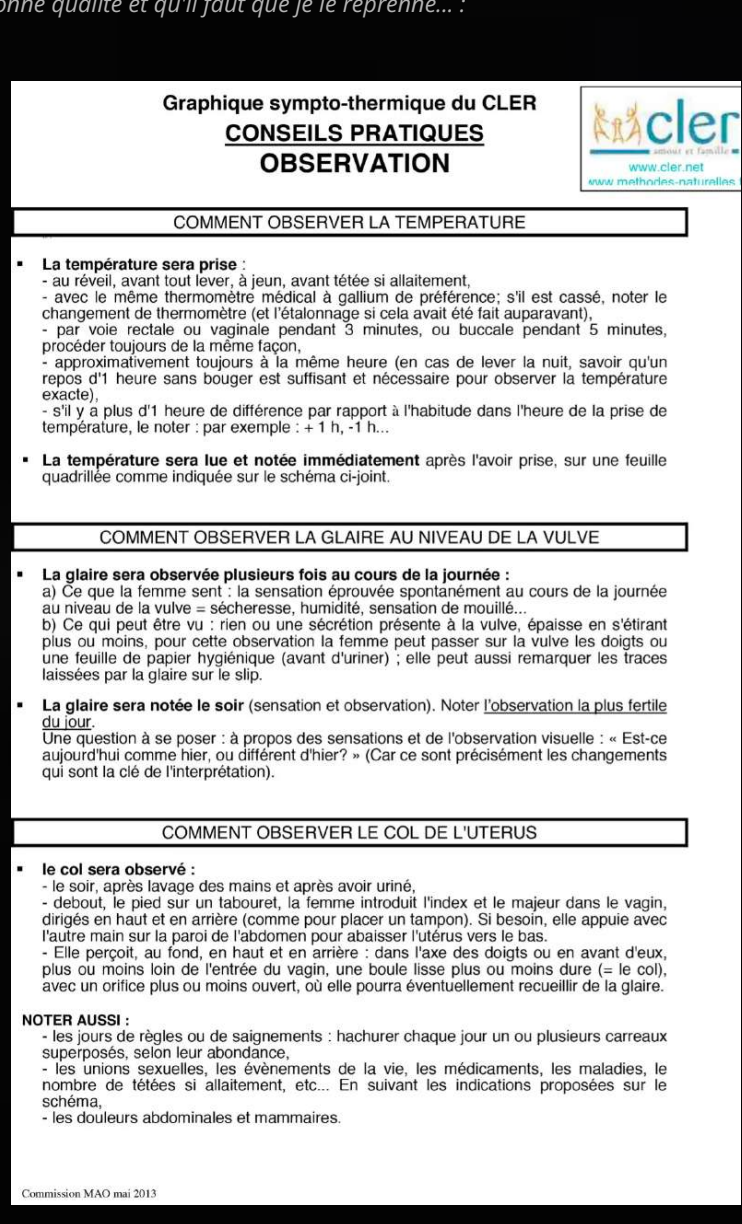
**Le matin du 3ème point haut et stable commence le 1er jour non fertile post-ovulatoire.**

Remarque : si le décalage n'est que de 2 dixièmes, le 1er jour non fertile post-ovulatoire est le matin du 4ème point haut et stable. Cette interprétation à 2 dixièmes ne s'applique qu'à partir du 2ème cycle où le moniteur le repère. N'hésitez pas à envoyer un message à votre moniteur.

LE COUPLE EST FERTILE
A PARTIR DU 1er JOUR DE GLAIRE SENTIE OU VUE,

IL EST INFERTILE A PARTIR DU 3ème MATIN DE TEMPERATURE HAUTE ET STABLE, AVEC DIMINUTION OU ARRET DE LA GLAIRE.

*Document donné de ma sage-femme qui fait partie de Cyclamen*



**Graphique sympto-thermique du CLER**
**CONSEILS PRATIQUES**
**OBSERVATION**

cler — www.cler.net

COMMENT OBSERVER LA TEMPERATURE

- **La température sera prise** :
  - au réveil, avant tout lever, à jeun, avant tétée si allaitement,
  - avec le même thermomètre médical à gallium de préférence; s'il est cassé, noter le changement de thermomètre (et l'étalonnage si cela avait été fait auparavant),
  - par voie rectale ou vaginale pendant 3 minutes, ou buccale pendant 5 minutes, procéder toujours de la même façon,
  - approximativement toujours à la même heure (en cas de lever la nuit, savoir qu'un repos d'1 heure sans bouger est suffisant et nécessaire pour observer la température exacte),
  - s'il y a plus d'1 heure de différence par rapport à l'habitude dans l'heure de la prise de température, le noter : par exemple : + 1 h, -1 h...
- **La température sera lue et notée immédiatement** après l'avoir prise, sur une feuille quadrillée comme indiquée sur le schéma ci-joint.

COMMENT OBSERVER LA GLAIRE AU NIVEAU DE LA VULVE

- **La glaire sera observée plusieurs fois au cours de la journée :**
  a) Ce que la femme sent : la sensation éprouvée spontanément au cours de la journée au niveau de la vulve = sécheresse, humidité, sensation de mouillé...
  b) Ce qui peut être vu : rien ou une sécrétion présente à la vulve, épaisse en s'étirant plus ou moins, pour cette observation la femme peut passer sur la vulve les doigts ou une feuille de papier hygiénique (avant d'uriner) ; elle peut aussi remarquer les traces laissées par la glaire sur le slip.
- **La glaire sera notée le soir** (sensation et observation). Noter l'observation la plus fertile du jour.
  Une question à se poser : à propos des sensations et de l'observation visuelle : « Est-ce aujourd'hui comme hier, ou différent d'hier? » (Car ce sont précisément les changements qui sont la clé de l'interprétation).

COMMENT OBSERVER LE COL DE L'UTERUS

- **le col sera observé :**
  - le soir, après lavage des mains et après avoir uriné,
  - debout, le pied sur un tabouret, la femme introduit l'index et le majeur dans le vagin, dirigés en haut et en arrière (comme pour placer un tampon). Si besoin, elle appuie avec l'autre main sur la paroi de l'abdomen pour abaisser l'utérus vers le bas.
  - Elle perçoit, au fond, en haut et en arrière : dans l'axe des doigts ou en avant d'eux, plus ou moins loin de l'entrée du vagin, une boule lisse plus ou moins dure (= le col), avec un orifice plus ou moins ouvert, où elle pourra éventuellement recueillir de la glaire.

**NOTER AUSSI :**
- les jours de règles ou de saignements : hachurer chaque jour un ou plusieurs carreaux superposés, selon leur abondance,
- les unions sexuelles, les évènements de la vie, les médicaments, les maladies, le nombre de tétées si allaitement, etc... En suivant les indications proposées sur le schéma,
- les douleurs abdominales et mammaires.

Commission MAO mai 2013

*Document donné de ma sage-femme qui fait partie de Cyclamen*

---

## Point enfants

**A tous les parents qui pensent que l'amour c'est mourir pour leurs enfants, précision :**

Avoir un enfant, c'est pas être pret.e à mourir par amour, mais bien être prêt.e à vivre : à se Soigner. Mourir c'est simple, tu meures et voila. Vivre c'est le compliqué.

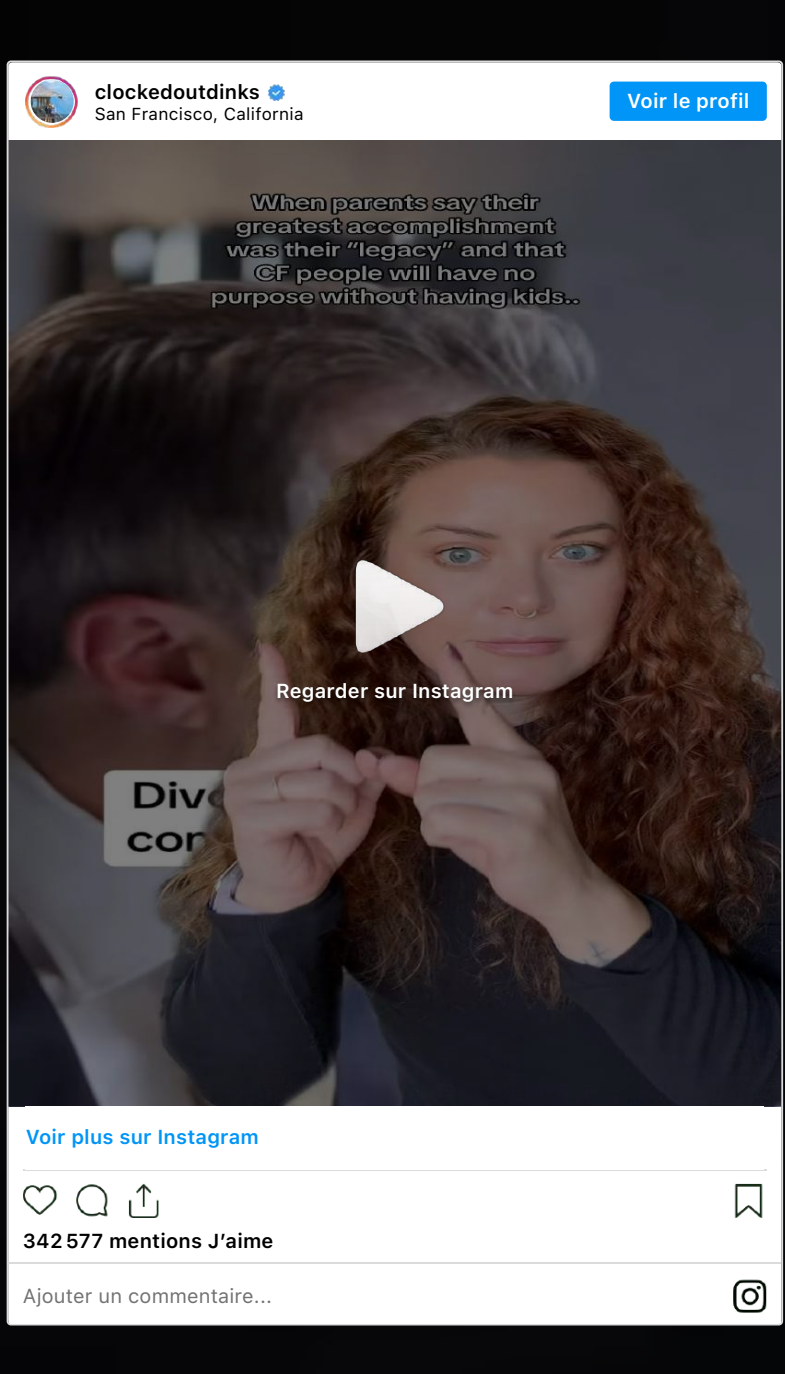
Se remettre en question, changer ses habitudes pour tendre à mieux, à apprendre à s'excuser, à aller en desintox, à changer son alimentation, ses consommations...

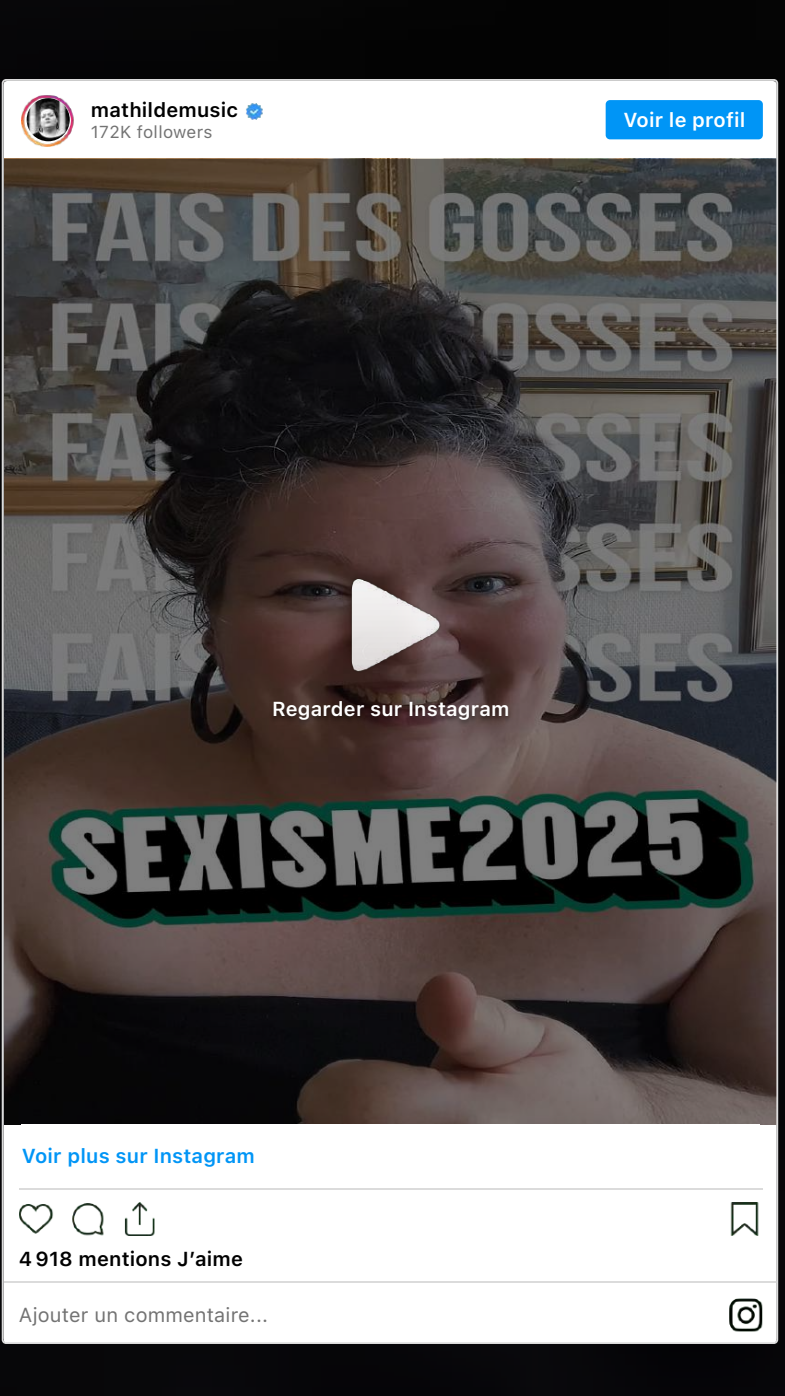
On ne peut pas donner ce qu'on n'a pas. Ainsi, si on n'a pas la maturité psycho-émotionnelle, on n'a pas la capacité pour élever un enfant en santé. Donc avant d'enfanté, il faut avoir la maturité, on peut dire aussi être connecté au Sacré. Pour Enseigner ce qu'est le Bien & le Mal, il faut déjà savoir soir-même de quoi on parle. C'est pour ca qu'on dit qu'on sait qu'on a maitrisé un sujet à partir du moment où on peut l'enseigner à un enfant. Et là, le sujet qu'on veut, c'est la santé / la maladie - le Respect & la Violence, pour faire grandir un enfant mature, sain, qui ne va pas juste subir les traumas du passé, mais bien avoir les clés pour tenter d'en rechaper.

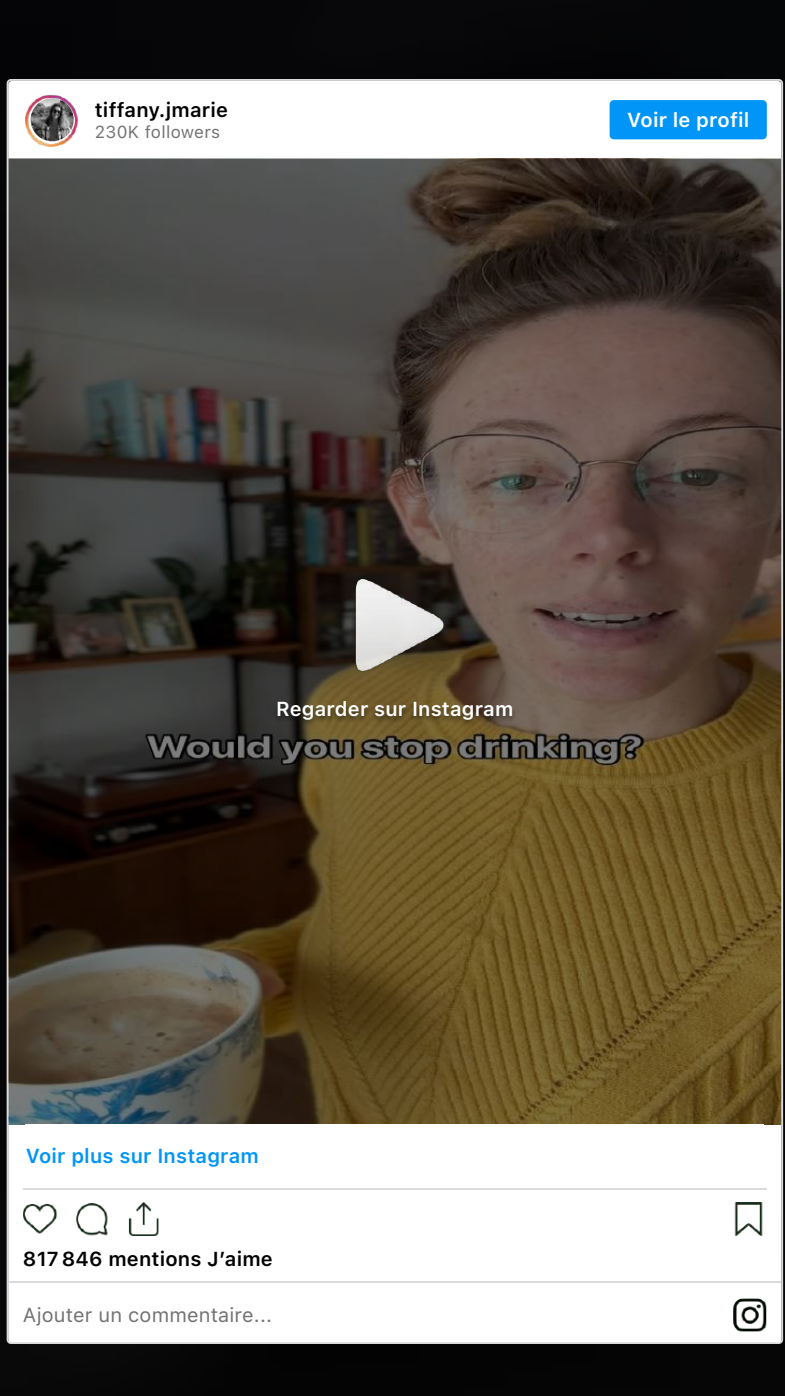
Donc avant d'enfanter, il faut Conscientiser. Et c'est pas pour rien si justement plus les femmes sont éduquées et moins elles ont d'enfants : car on sait qu'avoir un enfant dans ce monde serait très compliqué pour lui, donc ce serait un choix égocentrique, une satisfaction personnelle. Donc avant d'avoir un enfant, c'est bien d'avoir la conscience pour avoir les bonnes raison pour en faire, et les bonnes capacités pour s'en occuper.

**Il ne faut pas faire des enfants pour soi, il ne faut pas que ce soit le but ultime de votre vie,** vous n'êtes pas qu'un organe reproducteur, ca c'est extrêmement réducteur, vous êtes une Femme avant d'être Mère, il faut que vous soyez épanouie dans votre vie par vousmême pour pouvoir transmettre cet épanouissement à vos enfants, c'est ca la maturation, et c'est ca l'Education. Savoir être Autonome & Attachant, savoir Prendre Soin & Proteger pour êtreen Sécurité pour Créer, se Developper ; et non dépendant & independant qui sont dans le registre de l'Addiction.

slowcontraception
24,7K followers
Voir le profil
EN FRANCE
29 % DES GYNECO
REFUSENT DE PRATIQUER L'IVG AU NOM DE LA "CLAUSE DE CONSCIENCE". (INED, 2023)
Voir plus sur Instagram
418 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


clockedoutdinks
San Francisco, California
Voir le profil
When parents say their greatest accomplishment was their "legacy" and that DINK people will have no purpose without having kids...
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
342 577 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


mathildemusic
172K followers
Voir le profil
FAIS DES GOSSES
SEXISME2025
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
4 918 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


tiffany.jmarie
230K followers
Voir le profil
Regarder sur Instagram
Would you stop drinking?
Voir plus sur Instagram
817 846 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

---

Des comptes de Doulas merci à elles !! pour montrer que la Naissance, moment au combien Sacré, peut être fait AUTREMENT que médicalisé ! C'est comme la mort : préférez être dans un lieu chaleureux, réconfortant, tout le contraire d'une salle d'hôpital blanche & stérile... c'est accoucher dans une boite de pétri... et c'est ultra triste. (Quand il y a besoin de soins, bien sur qu'il faut prendre de l'aide médicale, mais les grossesses à risque ne sont pas la majorité...)

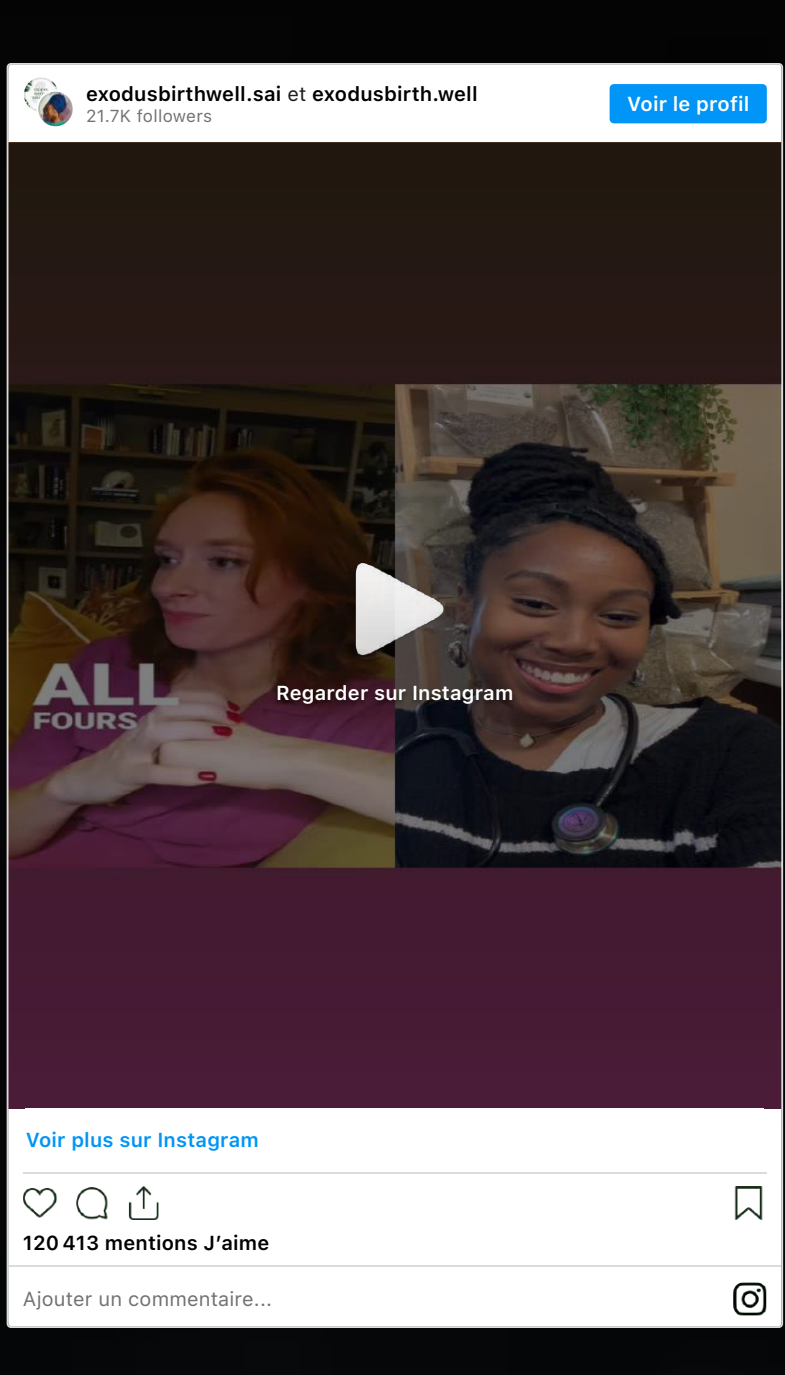
Car déjà accouché allongée est une hérésie, une absurdité, qui est juste pour praticité pour le médecin, mais c'est ultra plus compliqué pour la mère...

le corps des femmes pour le voir dans toute sa Superbe de Puissance Créatrice.

Instagram
Le lien vers cette photo ou cette vidéo peut être brisé ou la publication peut avoir été supprimée.
Consulter Instagram

Instagram
Le lien vers cette photo ou cette vidéo peut être brisé ou la publication peut avoir été supprimée.
Consulter Instagram

noemie.de.lattre et lemagdelasante
193K followers
Voir le profil
le mag de la santé
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
100 809 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


exodusbirthwell.sai et exodusbirth.well
21,7K followers
Voir le profil
ALL FOURS
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
120 413 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

---

## Monogamie & Patriarcat : le SexPositif

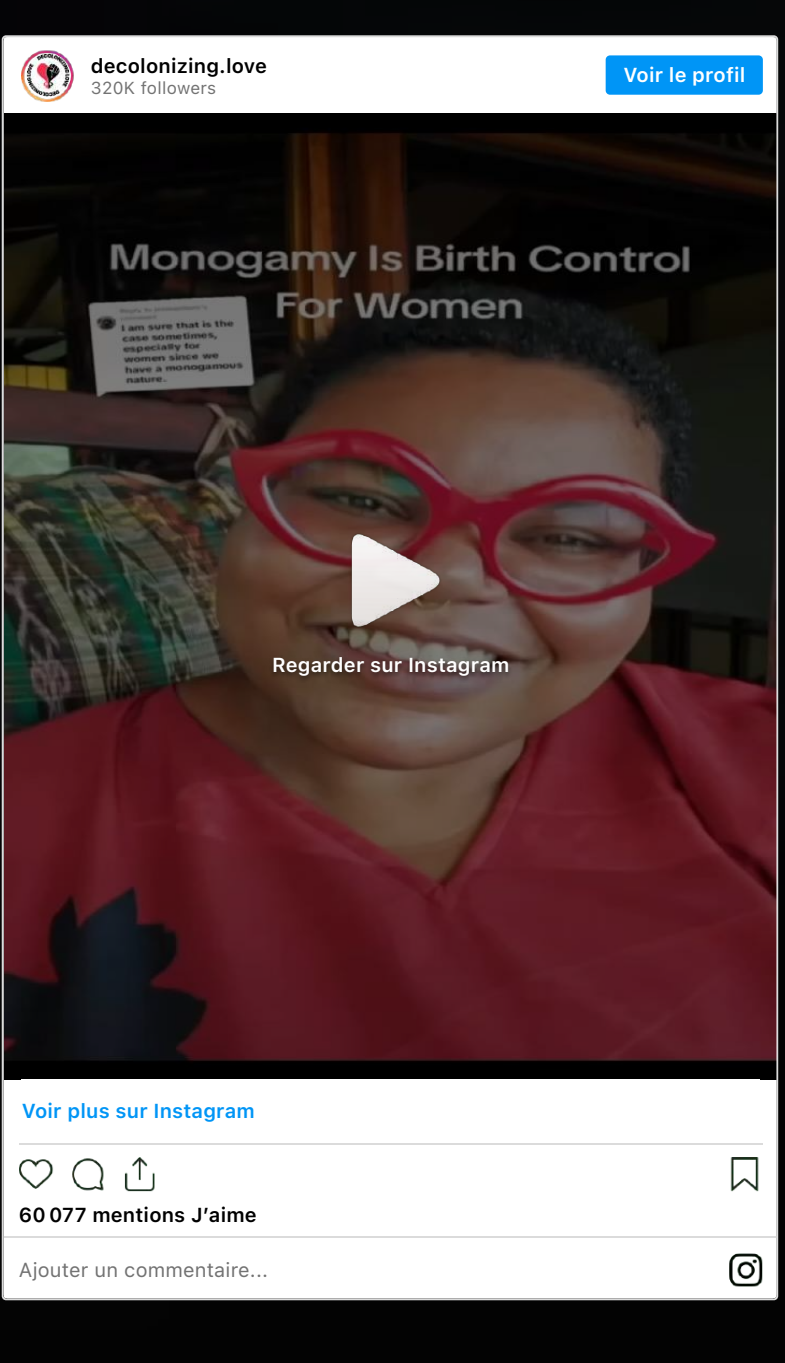
Le **mouvement sexpositif**, également appelé **mouvement pro-sexe** (souvent abrégé sexpo ou sex+), est un mouvement social et philosophique qui promeut et inclut la sexualité et l'expression sexuelle, avec une attention particulière sur le sexe à moindre risque, l'inclusivité, le consentement sexuel, et la mise en place par des collectifs de « playroom » (salle de jeux) pour explorer ses désirs. (wiki)

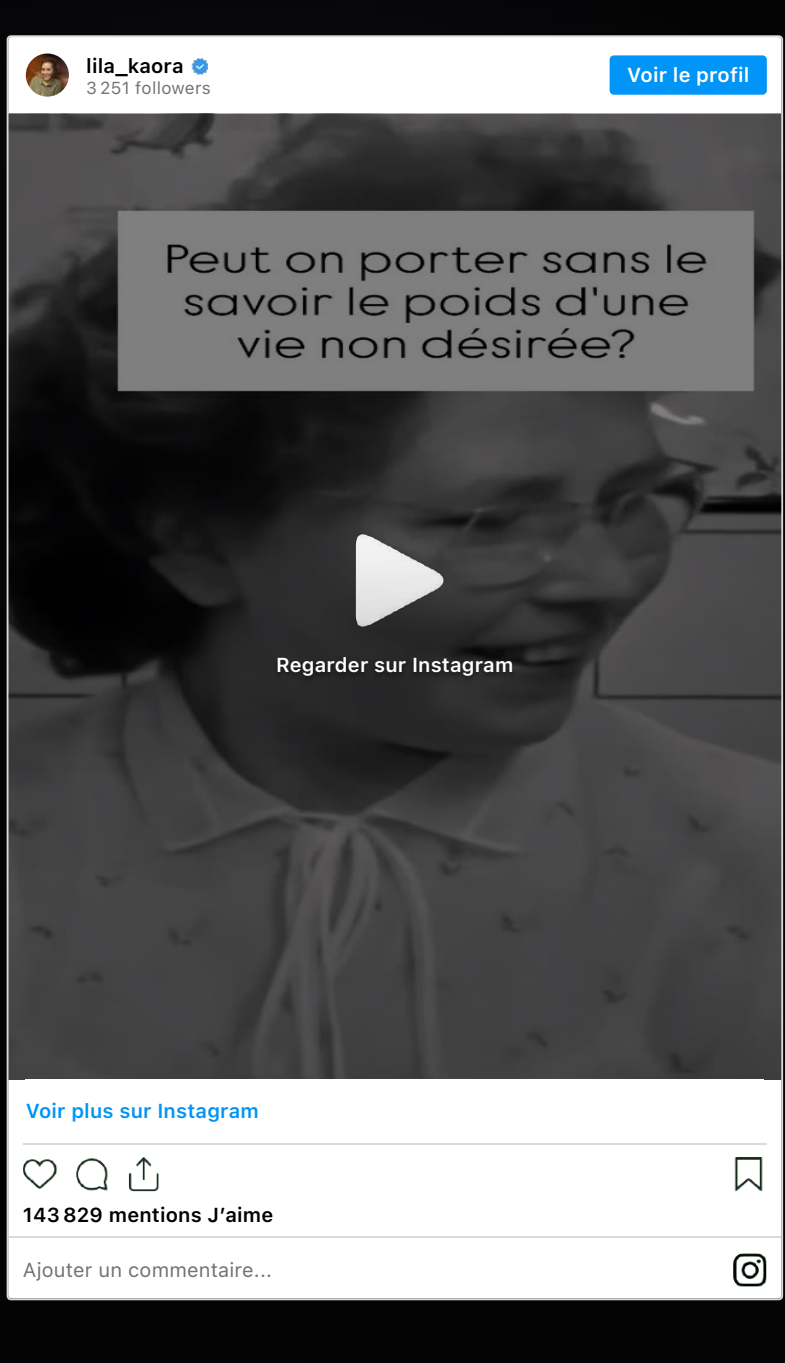
C'est un mouvement issu du Féminisme. Pourquoi ? parce que la monogamie est profondément patriarcale pour avoir le contrôle sur le corps des femmes. C'est d'ailleurs pour ca que les harems et la polygamie est encore répondu chez les hommes sur Terre.

A la base nous sommes censés être comme les bonobos, à coucher ensemble, faire l'amour pas la guerre, et donc les enfants sont élevés par la tribu, en matrilinéaire, la seule descendance importante, c'est la mère. Mais ca ne plait pas aux hommes immatures qui se disent que c'est LEUR enfant, à partir du moment où il y a une notion de propriété, c'est pas aligné, et c'est alors qu'ils sortent de l'équité... Donc le principe c'est pas que monsieur se restreigne aussi, mais bien donné la liberté à ces dames de jouir de leur corps comme elles l'entendent Elles.

D'après la sexologue Carol Queen et Lynn Comella, « il s'agit d'une philosophie culturelle qui comprend la sexualité comme une force potentiellement positive dans la vie d'une personne et qui peut, bien sûr, être opposée à la sexo-négativité, qui considère la sexualité comme problématique, perturbatrice et dangereuse. La sex-positivité autorise et, en fait, célèbre la diversité sexuelle, les différents désirs et structures relationnelles, ainsi que les choix individuels fondés sur le consentement »

Carol Queen ajoute que le mouvement sexpositif est une « affirmation simple mais radicale que nous cultivons chacun nos propres passions sur un support différent, qu'au lieu d'avoir deux, trois ou même une demi-douzaine d'orientations sexuelles, nous devrions penser en termes de millions de personnes ». « Le "sexe positif" respecte chacun de nos profils sexuels uniques, même si nous reconnaissons que certains d'entre nous ont été endommagés par une culture qui tente d'éradiquer les différences et les possibilités sexuelles »


decolonizing.love
320K followers
Voir le profil
Monogamy Is Birth Control For Women
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
60 077 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


lila_kaora
3 251 followers
Voir le profil
Peut on porter sans le savoir le poids d'une vie non désirée?
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
143 829 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

---

## Les Protections Périodiques

Mesdames, il est très important pour votre santé & votre hygiène d'arrêter les produits jetables qui peuvent créer des chocs toxic (pour le tampon) ou bien juste énormément de pollution & un coût catastrophique dans le budget d'une femme (merci à l'Ecosse, premier pays à avoir instauré la gratuité pour les protections hygiéniques).

**• la cup**

qui remplace l'usage du tampon (dont l'histoire remonte au moins au XIXe siecle)

**• la culotte de règle ou les serviettes lavables**

pour remplacer les serviettes.

*Pack de 3 culottes à 36€ chez Repeat !*

*"Pourquoi choisir Repeat : Nous luttons pour l'équité menstruelle car nous sommes fatiguées des culottes menstruelles trop chères. Avec Repeat, nous avons été capables d'allier haute qualité & bas prix en te la livrant directement, ce qui réduit l'empreinte carbone & évite les majorations. En toute conscience, nous avons choisi de nous faire une petite marge, pendant que les autres marques de culottes menstruelles proposent des prix trois fois plus élevés.* Repeat-undies.fr

mais il y en a plein d'autres... type systers republic & co.

---

Cliquez ici pour un topo & une comparaison des differentes culottes de règles.

ou bien ici pour un classement des differentes marques francaises sur planetezerodechet

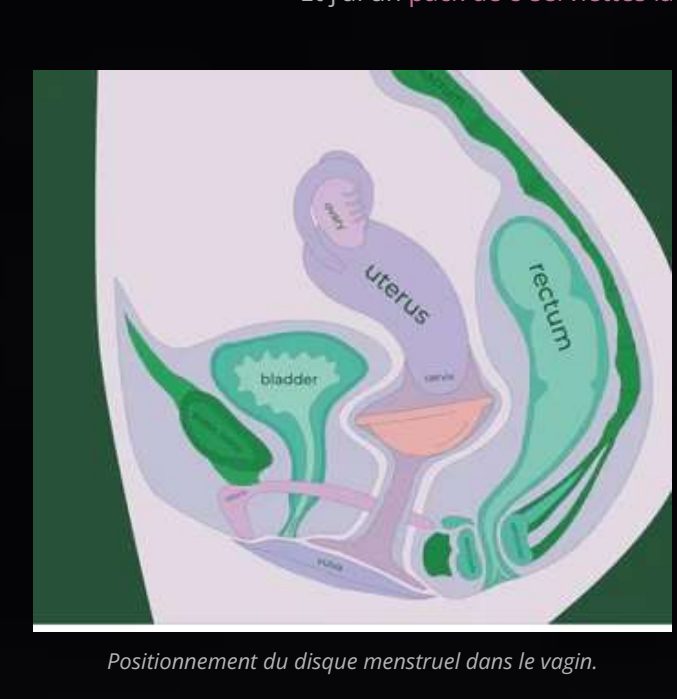
**Mon expérience**

*Au début j'ai pris une cup en premier. Ensuite je voulais me mettre au flux instinctif, donc j'ai pris des culottes, et ensuite j'ai vu que ça devenait pénible de nettoyer toute une culotte pour les temps de séchage etc. donc j'ai pris des serviettes. Et pour finir pour les événements types festivals & co quand on a moins de confort, j'ai pris un disque menstruel.* Aujourd'hui je conseille donc plutot des serviettes & un disque menstruel.

J'ai eu une cup *So'Cup* avec stérilisateur micro-onde pour ma cup : bien, mais j'ai ensuite pris un disque menstruel FemDisc ! incroyable c'est beaucoup mieux ! J'ai mis du temps à comprendre comment ça pouvait marcher car c'est encore plus poussé pour l'anatomie féminine et donc beaucoup plus pratique car pas d'effet de succion galère à enlever ! (la designer en moi est très satisfaite des objets comme ça !) On peut la vider sans la toucher juste en allant au toilettes c'est formidable. Par contre, elles disent qu'on peut avoir des rapports avec et pour ça moi aujourd'hui je ferai pas aujourd'hui : je pourrais peut être tester pour checker la sensation par curiosité, mais le principe d'un rapport c'est se sentir connectée, à nu, donc un bout de silicone en plus dans mon intimité j'ai du mal à conceptualisé...

Et j'ai un pack de 3 culottes de règles *Cucu&Lolottes*, bien aussi mais j'ai du prendre une taille au dessus pour être bien confortable dedans. Mais je ne m'y connais pas énormément dans les différentes marques. Mais sur ce que j'ai vu aujourd'hui j'aurais surement plutôt choisi *Repeat*.

Et j'ai un pack de 8 serviettes lavables.


uterus
rectum
bladder
cervix

*Positionnement du disque menstruel dans le vagin.*

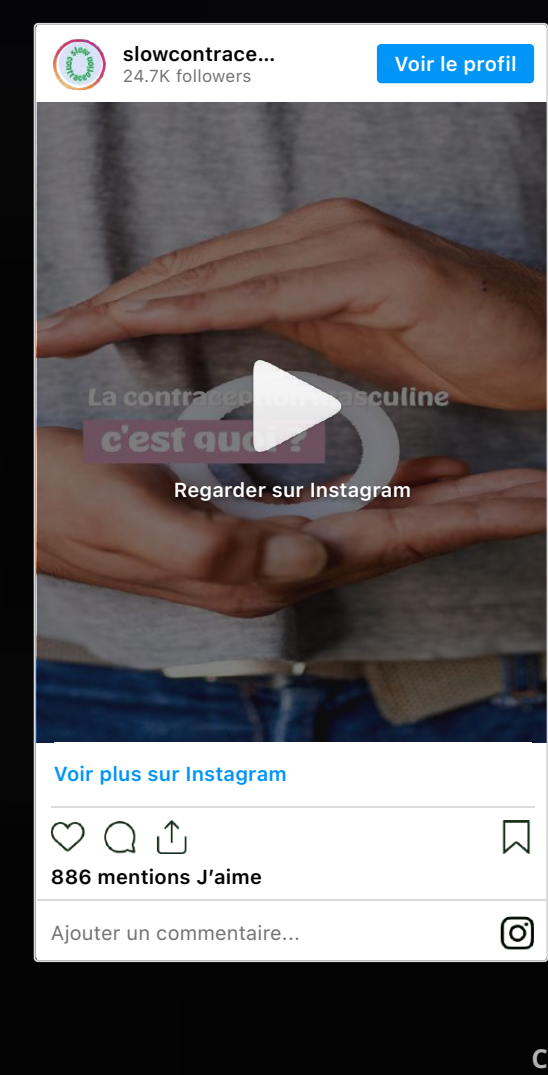
Éviter les Fuites avec son Disque Menstruel ? Causes et Sol...
Copier le li...
Les Fuites
Regarder sur YouTube

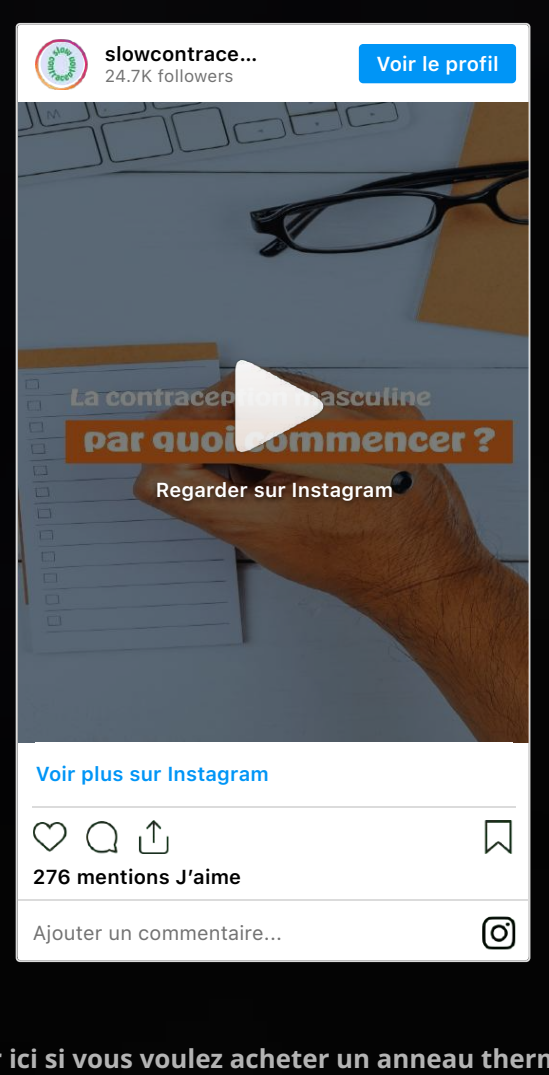
---

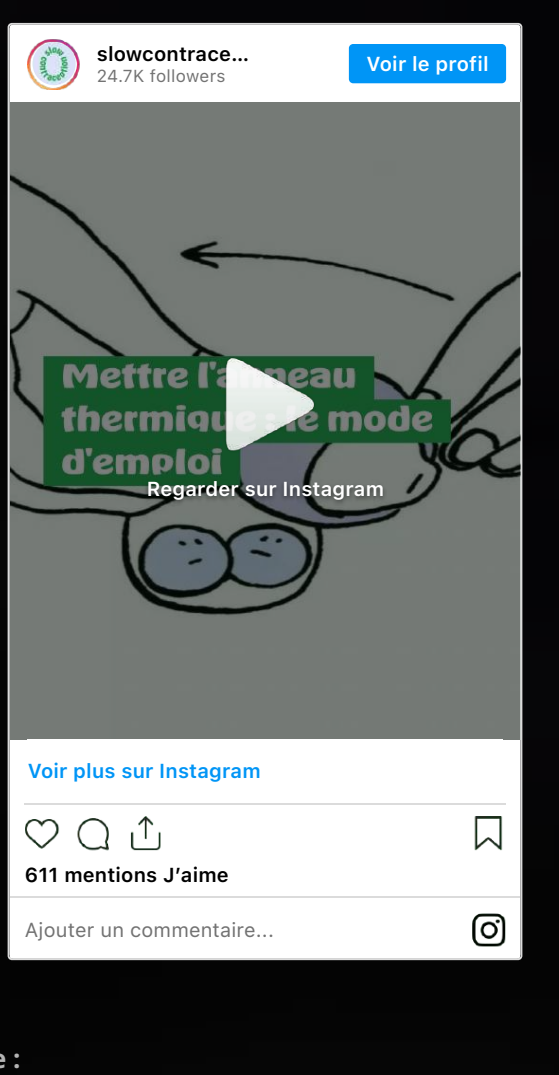
## L' Anneau Thermique

**la contraception masculine mécanique (non invasive)**

à retrouver sur **Slow Contraception**


slowcontrace...
24.7K followers
Voir le profil
La contraception masculine c'est quoi ?
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
886 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


slowcontrace...
24.7K followers
Voir le profil
La contraception masculine par quoi commencer ?
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
276 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


slowcontrace...
24.7K followers
Voir le profil
Mettre l'anneau thermique : le mode d'emploi
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
611 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

**Cliquer ici si vous voulez acheter un anneau thermique :**

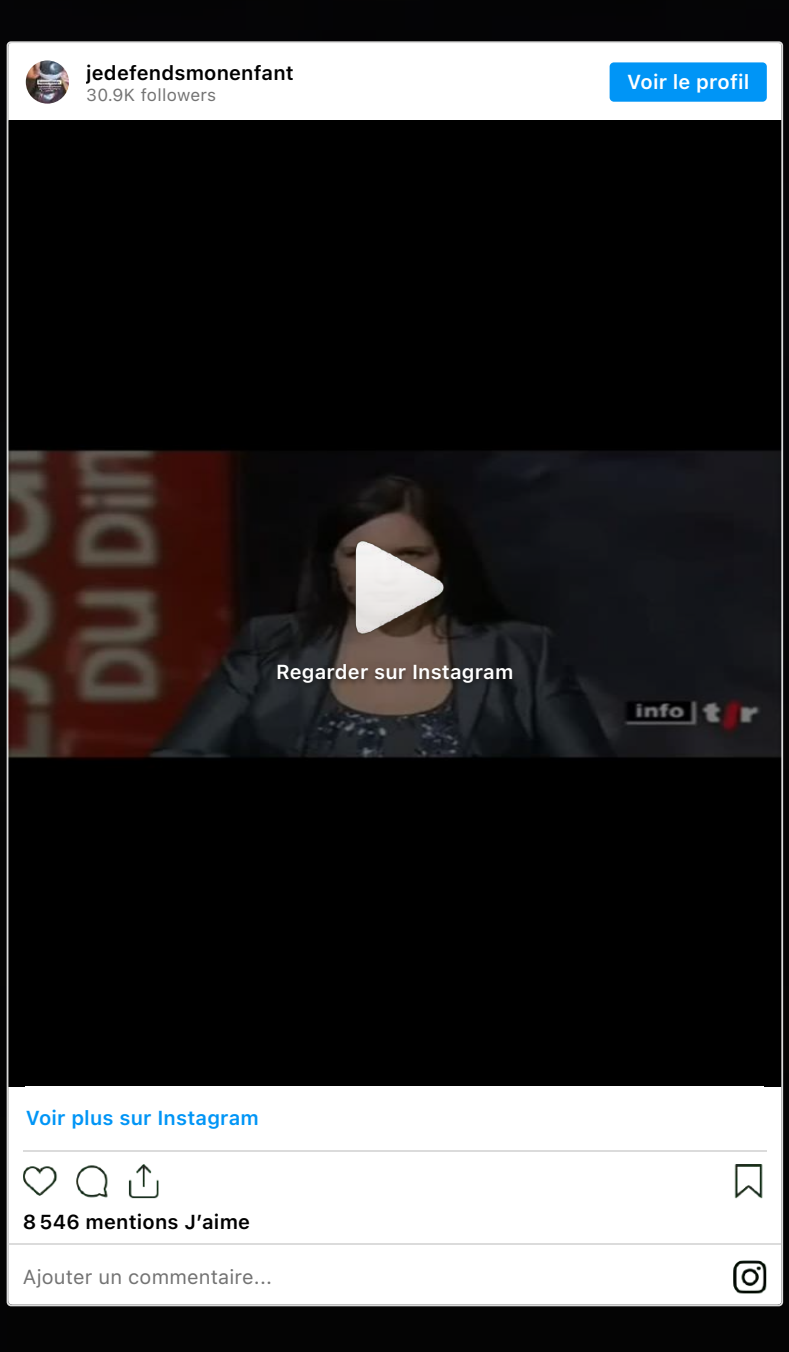
Coucouroucoucou.com

*C'est noté comme "talisman" car juste ils n'ont pas le droit d'appeler ca anneau contraceptif, mais c'est bien ca ;)*

---

## Responsabilité Masculine

mayaandhunter
964K followers
Voir le profil
My husband when he found out that men are responsible for the quality of a woman's pregnancy
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
2 452 980 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


jedefendsmonenfant
30.9K followers
Voir le profil
Regarder sur Instagram
info
Voir plus sur Instagram
8 546 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

Ce qu'il dit c'est que : Les hommes doivent prendre 9 mois avant la conception de l'enfant.

la pré-éclampsie est liée au père (la pré-éclampsie est une maladie de la grossesse qui associe une hypertension artérielle et la présence de protéines dans les urines) ; 50 à 60% de l'épigénétique est lié au père.

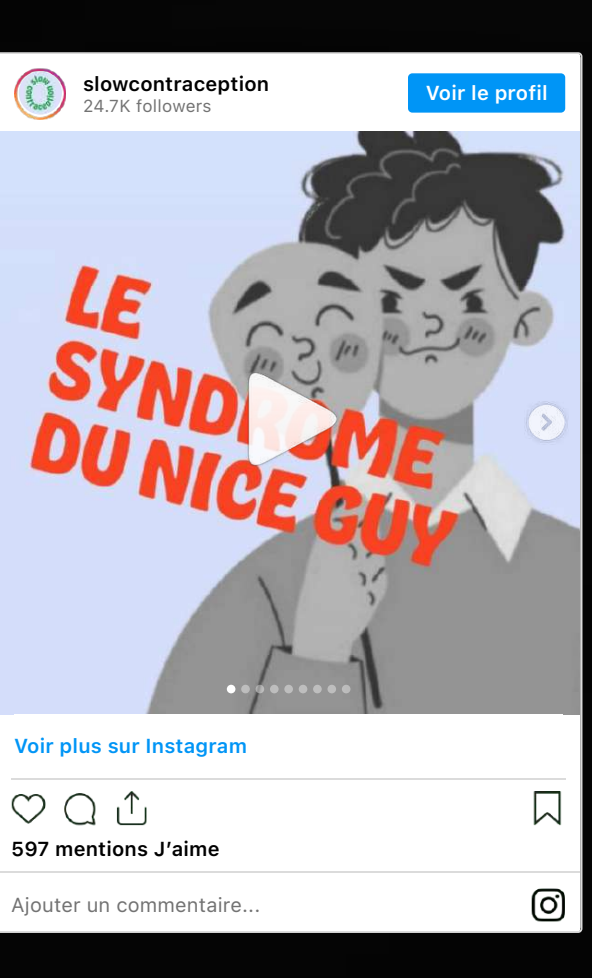
Donc si toi en tant que femme tu vas passer 9 mois avec toutes ces règles pour créer le bébé en toi, alors je peux passer les 9 mois antérieurs a ne pas boire d'alcool, limiter la caféine, faire des tests sanguins, prendre 3 repas équilibrés pendant la journée. Je serais dans la meilleure condition physique et spirituelle de ma vie pendant les 9 mois avant la fécondation pour ta santé à toi et ta grossesse, et pour la santé du bébé. **C'est Logique.**"

Et bon sang mais OUIIII ca fait plaisir d'entendre un homme dire des choses aussi SENSEES & CONSCIENTES !!! 😍😍😍 Ca c'est de la VRAIE PATERNITE !!! Mature et Responsable en toute conscience.

⤓ PDF sur le Déni & l'Amnésie - le Trauma transgénérationnel

---

### Point Important


slowcontraception
24.7K followers
Voir le profil
LE SYNDROME DU NICE GUY
Voir plus sur Instagram
597 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

📢 **LE SYNDROME DU NICE GUY : MYTHES ET RÉALITÉ** 🚨

Le "syndrome du Nice Guy", c'est quoi ? C'est ce schéma où certains hommes se montrent "gentils" en espérant une récompense romantique ou sexuelle. Spoiler : ça pose problème.

**Les faits :**

1. Derrière cette "gentillesse", on trouve souvent des comportements misogynes ou une frustration face au rejet.
2. Adopter la contraception pour plaire ou chercher une médaille n'est pas féministe : **seuls tes actes comptent.**
3. Et non, on n'applaudit pas les femmes pour prendre la pilule ou porter un stérilet malgré les impacts majeurs sur leur santé.

**Solutions :**

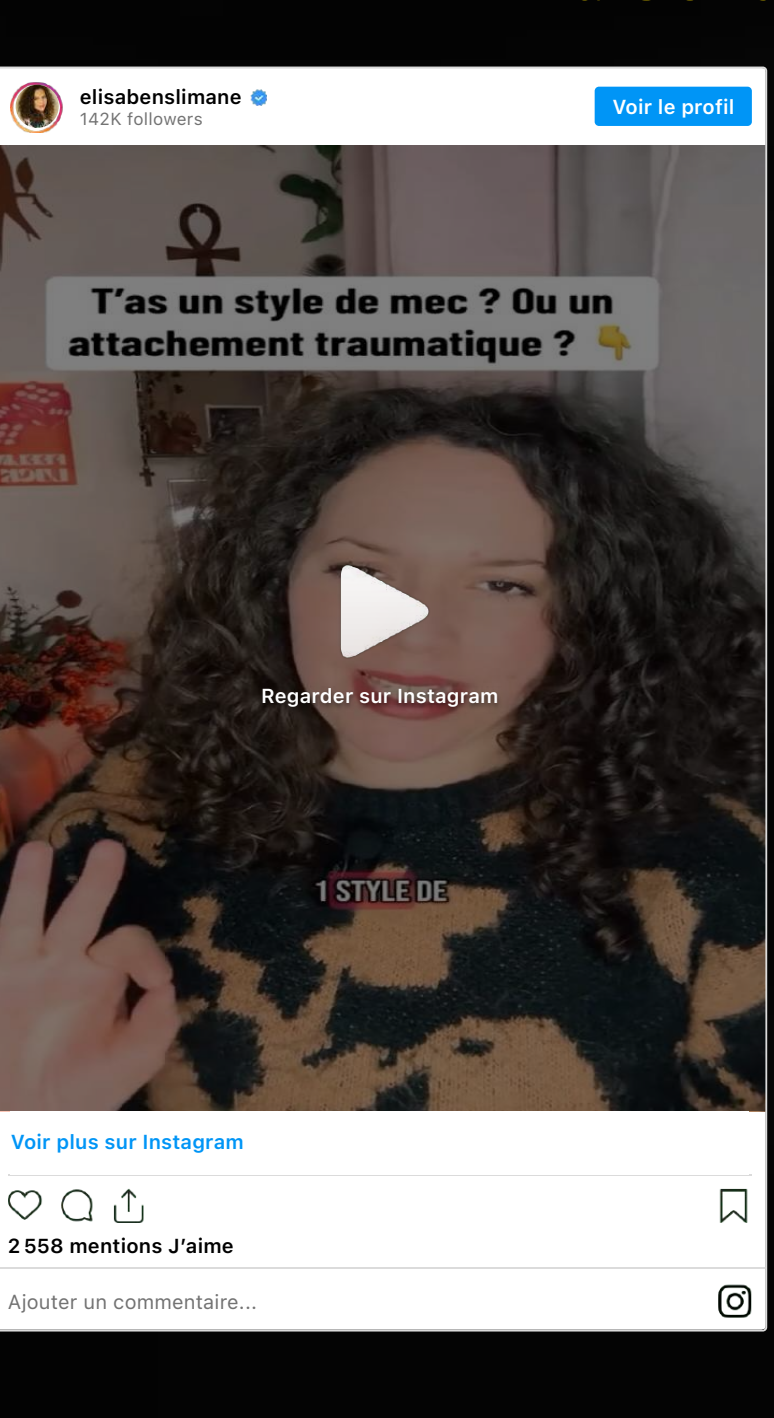
- Apprends à poser des limites et à clarifier tes attentes.
- Un pro peut t'aider à sortir de ce schéma si besoin.

**Parce qu'être déconstruit, c'est un chemin, pas une image.**

Références : @rennesantisexiste, La Mecxpliqueuse, BD Le Cœur des Zobs

---

## La Sexualité Sacrée


elisabenslimane
142K followers
Voir le profil
T'as un style de mec ? Ou un attachement traumatique ?
Regarder sur Instagram
1 STYLE DE
Voir plus sur Instagram
2 558 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

> *Le sexe doit faire partie de votre vie spirituelle, il doit être quelque chose de sacré. Le sexe doit être quelque chose qui n'est ni obscène, ni pornographique, ni condamné, ni réprimé, mais immensément Respecté ; parce que nous en sommes nés. C'est notre force vitale. Et condamner la force vitale, c'est tout condamner.*
>
> Osho

Je Suis Frustrée ☠️🔥🐉❤️ Ode à La Sexualité...
Copier le li...
Je Suis Frustrée.
De la Pornœgraphie à l' Erographie.
Ode au Consentement :
La Sexualité Sacrée
Regarder sur YouTube

*et puis j'encourage à regarder toutes mes fables qui sont profondement sur le Principe du Respect & du Consentement.*

Grosso Modo :

**P0rn0 = P3d0 = Malade (le déni), femme = object sexuel**

**Eros = Sapio = Sain**

**il n'y a qu'un esprit d'enfant dans un corps avec des hormones d'adulte avec une libido d'adulte qui peut être atiré par des caractérisiques d'enfants, psychologiquement & physiquement, pour les manipuler, et les utiliser.**

**Le Féminisme c'est Prôné la Sapiosexualité** au lieu de l'Hétérosexualité qui est définie sur la représentation genrée : la P3dophilie. On veut Juste MONTRER à ses enfants capricieux qu'ils doivent arrêter de Désirer les gens comme leur Jouet : fait Grandir, Se Soigner.

Le Féminisme, c'est concevoir les polarité Féminine & Masculine comme Donner & Recevoir, dans le Respect, dans le Consentement. Et non Prendre / Voler / Violer & Céder dans la Fabrique du Consentement, dans la manipulation, la perversion, l'aliénation.

- **Est SAPIOsexuelle** une personne qui est attirée par quelqu'un en fonction de son intelligence, sa maturité et non pas de son apparence physique. = personne Mature, Saine.
- **La p3d0philie** est une paraphilie caractérisée par l'attirance sexuelle ou par des sentiments amoureux persistants d'un adulte ou d'un adolescent envers les enfants prépubères.
- **La pørnœgraphie :** de pornographe, est la « représentation complaisante — à caractère sexuel — de sujets, de détails obscènes, dans une œuvre artistique, littéraire ou cinématographique », cette représentation explicite d'actes sexuels finalisés ayant pour but de susciter de l'excitation sexuelle.
- **Pornographe :** le terme, composé de la racine grecque pornê (« prostituée ») et du suffixe -graphos (« écrire »), a été créé par Nicolas Edme Restif de La Bretonne en 1769 et désigne d'abord l'auteur d'un traité sur la prostitution, avant de s'appliquer, par extension, à un auteur spécialisé dans la réalisation d'œuvres obscènes.

---

- **Erographie :** de Eros, le dieu greco-romain de l'Energie Vitale, l'Amour, et du suffixe -graphos (« écrire »). Néologisme que j'ai créé (voire aussi « pornographie female gaze »)
- **Eros :** Dans la Théogonie d'Hésiode (viiie siècle av. J.-C.), Éros est issu de Chaos et constitue, avec Tartare, Nyx, Gaïa et Érèbe, une des cinq divinités primordiales. C'est le seul qui n'engendre pas, mais il permet à Ouranos et Gaïa de le faire. Il est beau, immortel, « dompte l'intelligence et la sagesse ». Jean-Pierre Vernant le présente comme le principe qui « rend manifeste la dualité, la multiplicité incluse dans l'unité ». Éros (Amour) et Himéros (Désir) accompagnent Aphrodite depuis sa naissance. Cependant, Jean-Pierre Vernant affirme qu'il existe deux Éros. Le premier, l'Éros primordial, est présent depuis la nuit des temps et représente l'union non sexuée. L'Éros sexué naît quant à lui de la castration d'Ouranos par Cronos. Cronos a en effet lancé le sexe de son père à la mer et de là naît Aphrodite, Himéros et l'Éros sexué à l'origine de l'union entre les mâles et les femelles. Dans la théogonie des Rhapsodies, qui est la théologie orphique, Éros est à l'origine de la création. Il nait de l'œuf cosmique issu de l'union de l'Éther et du Chaos. À la fois mâle et femelle, il a de nombreuses têtes d'animaux. Il engendre Nyx (la Nuit) et le monstre Échidna. Il est nommé Phanès, mais aussi Protogonos, Èrikèpaios et Métis. Dans l'orphisme, Phanès est assimilé à Dionysos-Zagreus et Zeus le dévore et devient ainsi le dieu souverain.

-----------

**Donc ce qu'Eros nous apprend dans son Histoire, pour Rencontrer quelqu'un de Sain pour que ça se passe Bien :**

**1. Accroche Spirituelle (psycho-émotionnelle) – La Féminité** 🌳✔️

**2. Aphrodite : Ouverture & Reconnaissance de TOUTE La Féminité - Pas Conscience** 👁️ ♀ ✔️

**3. Le Désir - La Fougue** 🔥✔️

**4. Le Mouvement, L'Action - La Masculinité**

👄👄🌬️❤️✨ **To the Sky & Beyo**

---

## Point Mutilations

**Au niveau des Femmes : il y a l'Excision.**

Étymologie de « excision » Du latin excisio (« entaille »). Excisio vient du latin excisionem , de excisum , supin de excidere , de ex , hors, et caedere , couper. Pratique rituelle impliquant l'ablation du Clitoris, parfois accompagnée du retrait des petites lèvres voire carrément cousu, effectuée par certaines communautés, notamment sur le continent africain.

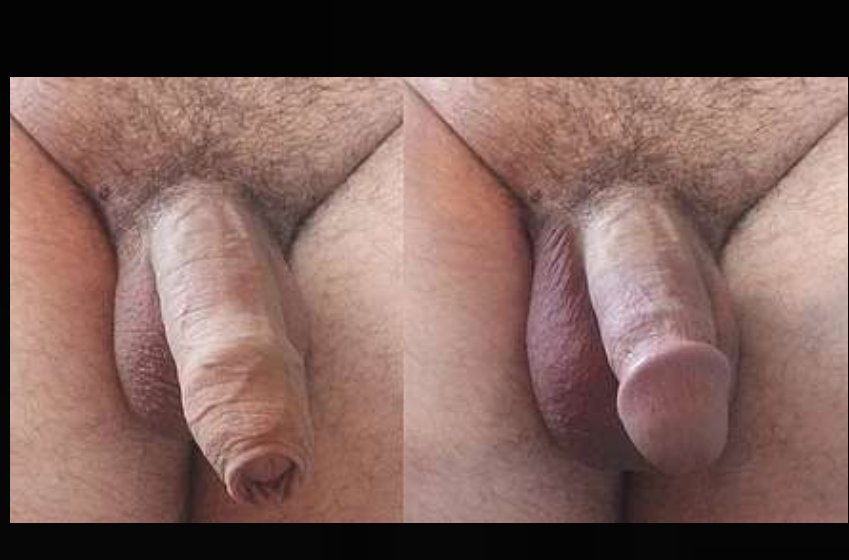
*Les différents types de mutilations féminines*

**Plus de 230 millions de filles et de femmes en vie aujourd'hui ont subi des mutilations génitales féminines (MGF)**, selon un rapport récemment publié par l'UNICEF. Les estimations mondiales actualisées indiquent **une augmentation de 15 %** du nombre total de survivantes- soit **30 millions supplémentaires**- par rapport aux données publiées il y a huit ans.

https://www.unicef.fr/article/plus-de-230-millions-de-filles-et-de-femmes-ont-subi-des-mutilations-genitales-feminines

**Au niveau des Hommes : il y a la Circoncision.**

de circumcisio, « fait de couper autour, découpe ». Désigne, dans sa forme la plus répandue, l'ablation totale ou partielle du prépuce, en supprimant ainsi ses fonctions et laissant le gland du pénis en permanence à découvert.



*pénis avant et après circoncision. wiki*

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), en 2009, 661 millions d'hommes de plus de 15 ans seraient circoncis, soit environ 30 % de la population masculine adulte mondiale.

Donc on coupe l'organe Dévoué au Plaisir chez la Femme pour la rendre inSensible, pour ne pas qu'elle Prenne du Plaisir, pour couper la peau de Protection chez l'Homme qui le rend plus Sensible.

Ces 2 pratiques sont des MUTILATIONS, des TRAUMATISATIONS.

*Qu'on leur laisse leurs PEAUX*

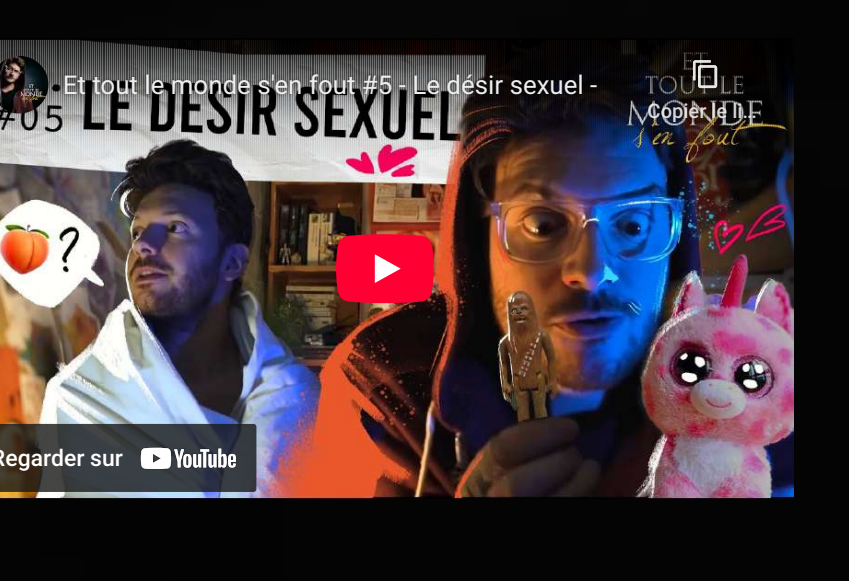
*pour qu'iels jouissent EGAUX*

*entre PREPUCE & CLITO.*

*(non mais OH!!)*

---

Et tout le monde s'en fout #13 - Le clitoris
Copier le li...
ep. #13
LE CLITORIS
Regarder sur YouTube


Et tout le monde s'en fout #5 - Le désir sexuel -
Copier le li...
#05 LE DESIR SEXUEL
Regarder sur YouTube

---

## RBDSM - Agir avec Conscience

**Le Consentement signifie être CONSCIENT.E** et ainsi pour être conscient il faut prendre en compte beaucoup de choses car nous avons été éduqué à violer et céder, coucher "pour faire plaisir" "pour se débarrasser" "pour récompenser" "pour qu'il me laisse tranquille" : NON ! La sexualité n'a pas d'autre but que de passer un moment d'intimité ensemble, dès qu'il y a un autre but, c'est out. Et il y a vraiment énormément de choses à remettre en question pour réussir à être dans le sacré pour la sexualité. **Personne ne doit vous culpabiliser pour coucher avec vous. Attention à tous les signes.**

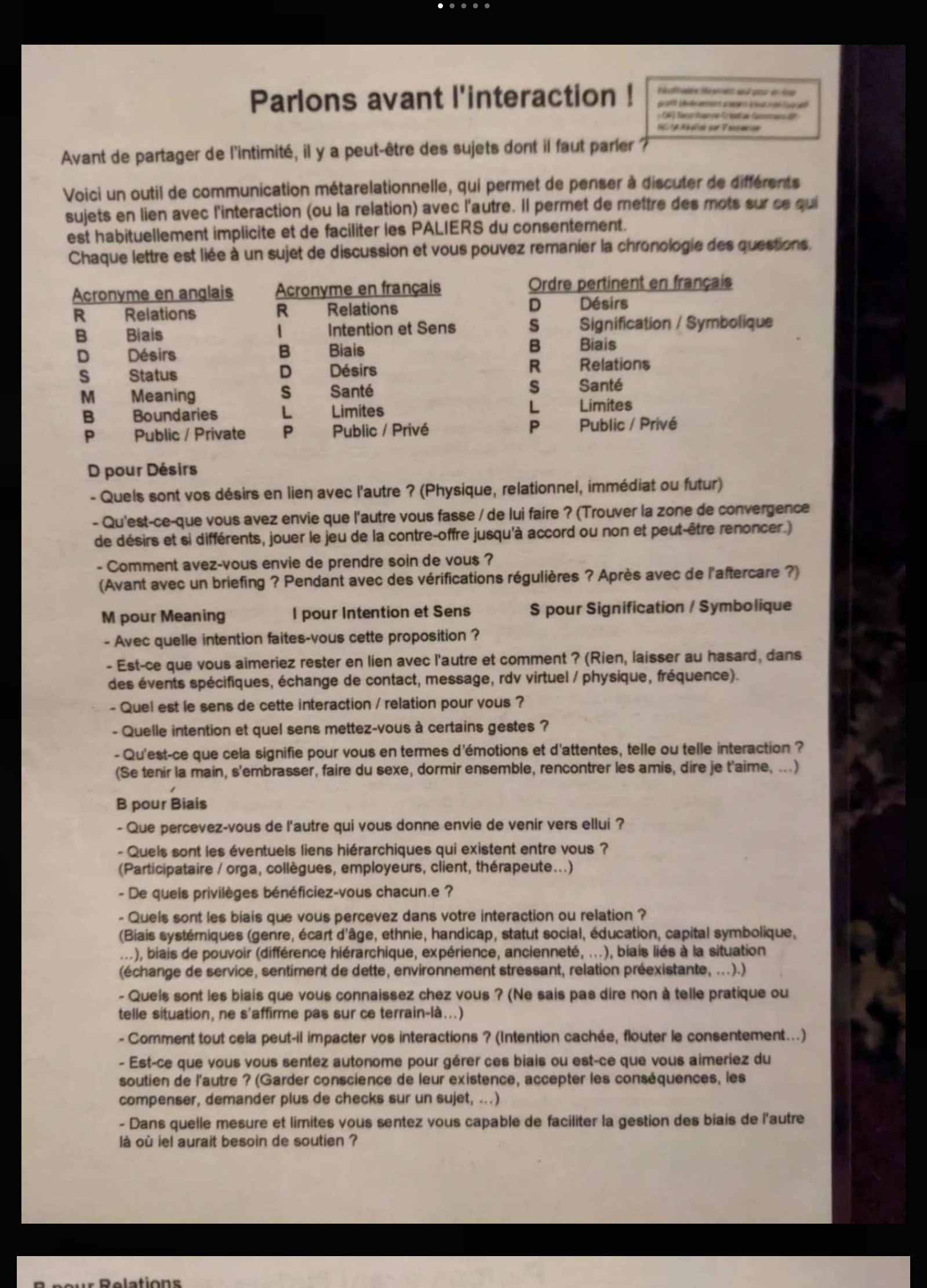
**CEDEZ N'EST PAS CONSENTIR**

**SIGNES :**

**8 FAÇONS DONT LES NARCISSIQUES ÉVITENT DE RÉPONDRE AUX QUESTIONS :**

- Répondre par une question
- Changer le sujet
- Vous silencier
- Vous blâmer : vous dire que c'est vous qui l'agresser = perversion, et donc vous culpabiliser
- Vous interrompre / Couper la parole
- Se mettre en colère (vous mépriser)
- Rester évasif
- Fuir (part / bloque / s'endort...)

• • • • •



### Parlons avant l'interaction !

Avant de partager de l'intimité, il y a peut-être des sujets dont il faut parler ?

Voici un outil de communication métarelationnelle, qui permet de penser à discuter de différents sujets en lien avec l'interaction (ou la relation) avec l'autre. Il permet de mettre des mots sur ce qui est habituellement implicite et de faciliter les PALIERS du consentement.
Chaque lettre est liée à un sujet de discussion et vous pouvez remanier la chronologie des questions.

| Acronyme en anglais | | Acronyme en français | | Ordre pertinent en français | |
|---|---|---|---|---|---|
| R | Relations | R | Relations | D | Désirs |
| B | Biais | I | Intention et Sens | S | Signification / Symbolique |
| D | Désirs | B | Biais | B | Biais |
| S | Status | D | Désirs | R | Relations |
| M | Meaning | S | Santé | S | Santé |
| B | Boundaries | L | Limites | L | Limites |
| P | Public / Private | P | Public / Privé | P | Public / Privé |

**D pour Désirs**

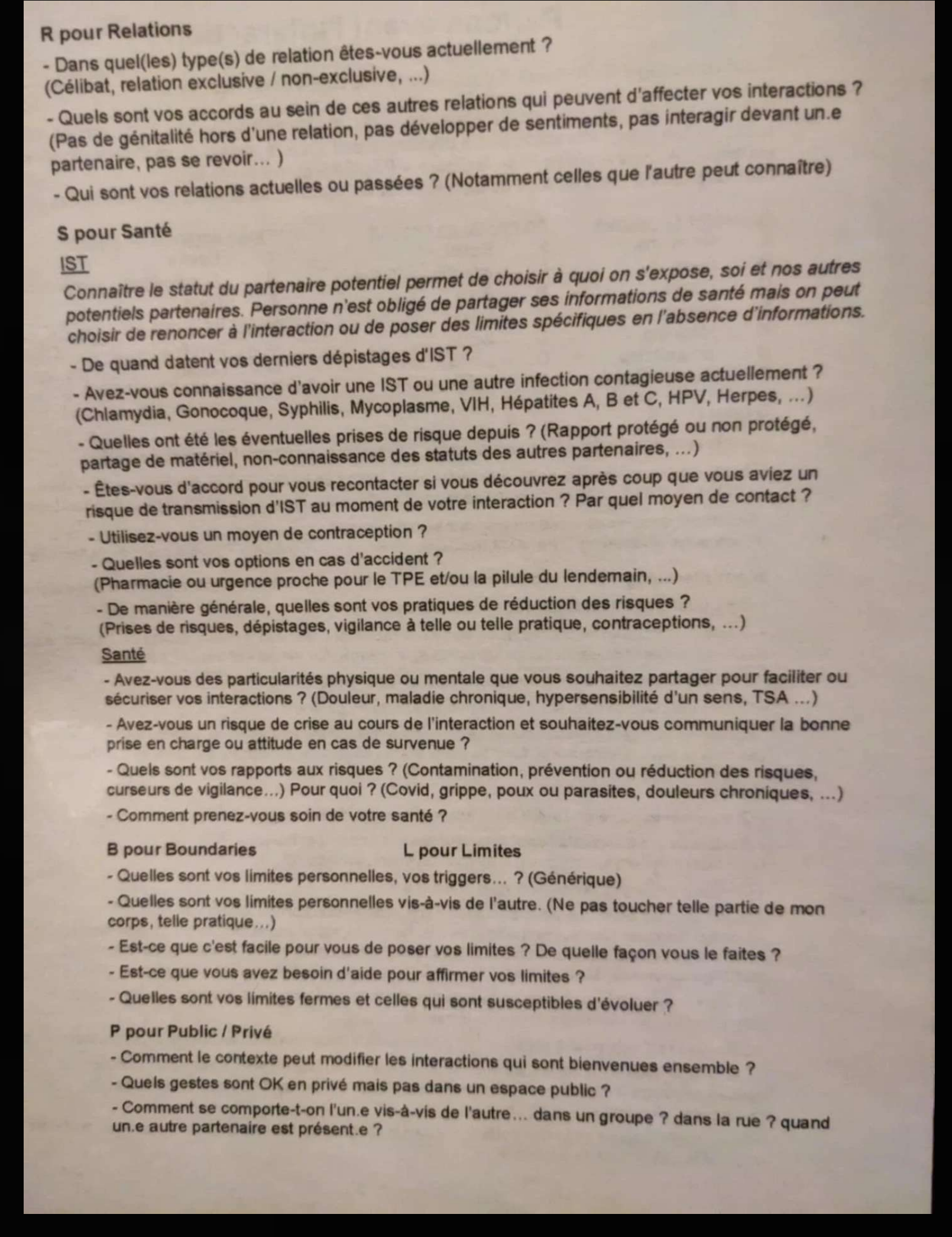
- Quels sont vos désirs en lien avec l'autre ? (Physique, relationnel, immédiat ou futur)
- Qu'est-ce-que vous avez envie que l'autre vous fasse / de lui faire ? (Trouver la zone de convergence de désirs et si différents, jouer le jeu de la contre-offre jusqu'à accord ou non et peut-être renoncer.)
- Comment avez-vous envie de prendre soin de vous ? (Avant avec un briefing ? Pendant avec des vérifications régulières ? Après avec de l'aftercare ?)

**M pour Meaning** **I pour Intention et Sens** **S pour Signification / Symbolique**

- Avec quelle intention faites-vous cette proposition ?
- Est-ce que vous aimeriez rester en lien avec l'autre et comment ? (Rien, laisser au hasard, dans des évents spécifiques, échange de contact, message, rdv virtuel / physique, fréquence).
- Quel est le sens de cette interaction / relation pour vous ?
- Quelle intention et quel sens mettez-vous à certains gestes ?
- Qu'est-ce que cela signifie pour vous en termes d'émotions et d'attentes, telle ou telle interaction ? (Se tenir la main, s'embrasser, faire du sexe, dormir ensemble, rencontrer les amis, dire je t'aime, ...)

**B pour Biais**

- Que percevez-vous de l'autre qui vous donne envie de venir vers ellui ?
- Quels sont les éventuels liens hiérarchiques qui existent entre vous ? (Participataire / orga, collègues, employeurs, client, thérapeute...)
- De quels privilèges bénéficiez-vous chacun.e ?
- Quels sont les biais que vous percevez dans votre interaction ou relation ? (Biais systémiques (genre, écart d'âge, ethnie, handicap, statut social, éducation, capital symbolique, ...), biais de pouvoir (différence hiérarchique, expérience, ancienneté, ...), biais liés à la situation (échange de service, sentiment de dette, environnement stressant, relation préexistante, ...).)
- Quels sont les biais que vous connaissez chez vous ? (Ne sais pas dire non à telle pratique ou telle situation, ne s'affirme pas sur ce terrain-là...)
- Comment tout cela peut-il impacter vos interactions ? (Intention cachée, flouter le consentement...)
- Est-ce que vous vous sentez autonome pour gérer ces biais ou est-ce que vous aimeriez du soutien de l'autre ? (Garder conscience de leur existence, accepter les conséquences, les compenser, demander plus de checks sur un sujet, ...)
- Dans quelle mesure et limites vous sentez vous capable de faciliter la gestion des biais de l'autre là où iel aurait besoin de soutien ?



**R pour Relations**

- Dans quel(les) type(s) de relation êtes-vous actuellement ? (Célibat, relation exclusive / non-exclusive, ...)
- Quels sont vos accords au sein de ces autres relations qui peuvent d'affecter vos interactions ? (Pas de génitalité hors d'une relation, pas développer de sentiments, pas interagir devant un.e partenaire, pas se revoir... )
- Qui sont vos relations actuelles ou passées ? (Notamment celles que l'autre peut connaître)

**S pour Santé**

IST

*Connaître le statut du partenaire potentiel permet de choisir à quoi on s'expose, soi et nos autres potentiels partenaires. Personne n'est obligé de partager ses informations de santé mais on peut choisir de renoncer à l'interaction ou de poser des limites spécifiques en l'absence d'informations.*

- De quand datent vos derniers dépistages d'IST ?
- Avez-vous connaissance d'avoir une IST ou une autre infection contagieuse actuellement ? (Chlamydia, Gonocoque, Syphilis, Mycoplasme, VIH, Hépatites A, B et C, HPV, Herpes, ...)
- Quelles ont été les éventuelles prises de risque depuis ? (Rapport protégé ou non protégé, partage de matériel, non-connaissance des statuts des autres partenaires, ...)
- Êtes-vous d'accord pour vous recontacter si vous découvrez après coup que vous aviez un risque de transmission d'IST au moment de votre interaction ? Par quel moyen de contact ?
- Utilisez-vous un moyen de contraception ?
- Quelles sont vos options en cas d'accident ? (Pharmacie ou urgence proche pour le TPE et/ou la pilule du lendemain, ...)
- De manière générale, quelles sont vos pratiques de réduction des risques ? (Prises de risques, dépistages, vigilance à telle ou telle pratique, contraceptions, ...)

Santé

- Avez-vous des particularités physique ou mentale que vous souhaitez partager pour faciliter ou sécuriser vos interactions ? (Douleur, maladie chronique, hypersensibilité d'un sens, TSA ...)
- Avez-vous un risque de crise au cours de l'interaction et souhaitez-vous communiquer la bonne prise en charge ou attitude en cas de survenue ?
- Quels sont vos rapports aux risques ? (Contamination, prévention ou réduction des risques, curseurs de vigilance...) Pour quoi ? (Covid, grippe, poux ou parasites, douleurs chroniques, ...)
- Comment prenez-vous soin de votre santé ?

**B pour Boundaries** **L pour Limites**

- Quelles sont vos limites personnelles, vos triggers... ? (Générique)
- Quelles sont vos limites personnelles vis-à-vis de l'autre. (Ne pas toucher telle partie de mon corps, telle pratique...)
- Est-ce que c'est facile pour vous de poser vos limites ? De quelle façon vous le faites ?
- Est-ce que vous avez besoin d'aide pour affirmer vos limites ?
- Quelles sont vos limites fermes et celles qui sont susceptibles d'évoluer ?

**P pour Public / Privé**

- Comment le contexte peut modifier les interactions qui sont bienvenues ensemble ?
- Quels gestes sont OK en privé mais pas dans un espace public ?
- Comment se comporte-t-on l'un.e vis-à-vis de l'autre... dans un groupe ? dans la rue ? quand un.e autre partenaire est présent.e ?

---

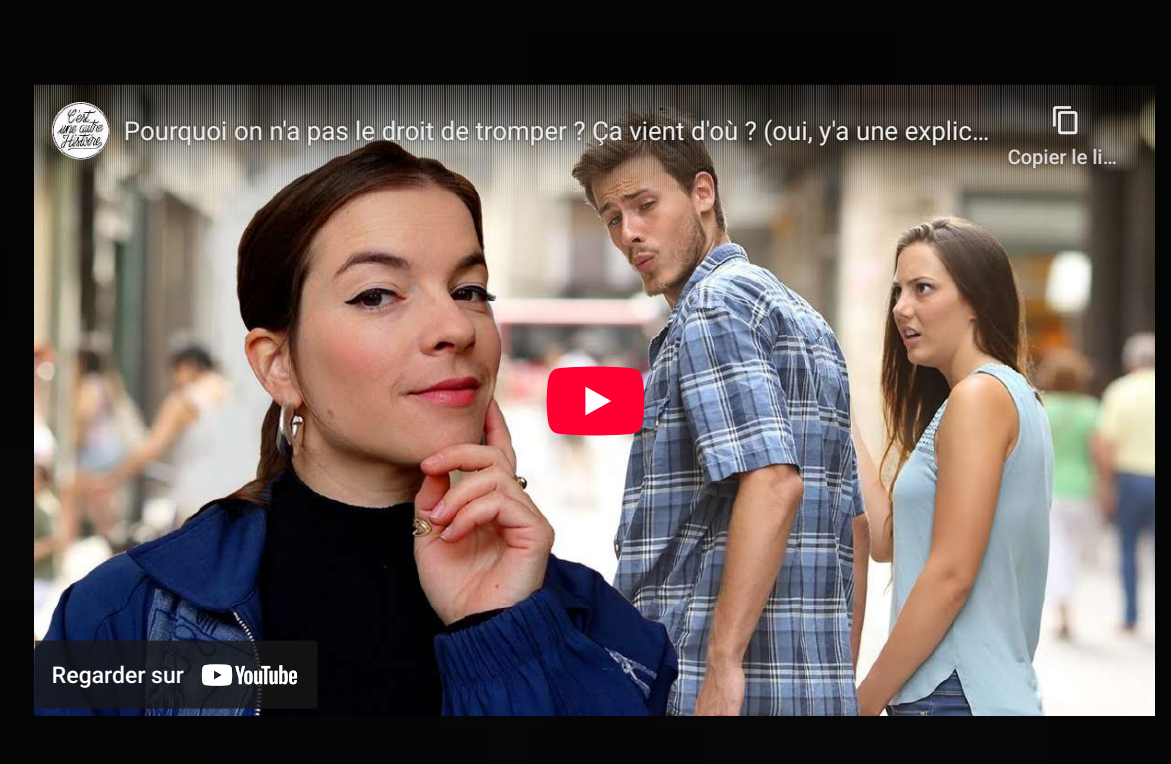
Maquerelle ou Gardienne:

Qui Etes Vous pour Vous ?

Apprends à Respecter Avant de Pénétrer.

@Agdistys

---

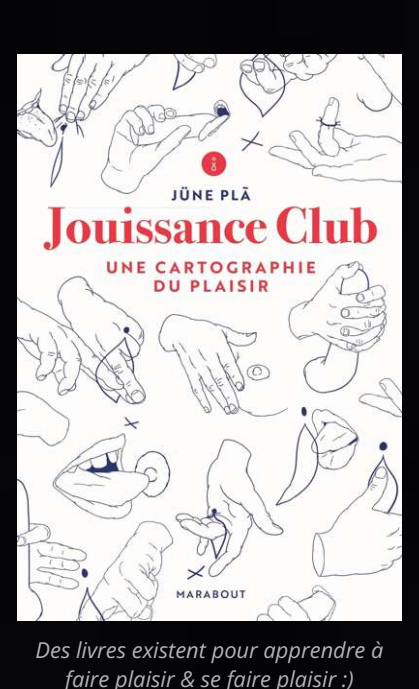

Pourquoi on n'a pas le droit de tromper ? Ça vient d'où ? (oui, y'a une explic...
Copier le li...
Regarder sur YouTube

*Précision sur l'intro de la video qui dit qu'il n'y a pas de nature, c'est faux :*

*Au niveau ethnologique, quand on reprend les autres groupes de singes auxquels nous sommes rapprochés, en état sain, nous serions comme des bonobos, en société matri-linéaire. Les chimpanzés seraient des bonobos si il n'étaient pas dans un environnement plus violent. Pour nous, c'est pareil. Sauf que pour nous, c'est pire, puisque c'est nous même qui créons cette environnement de violence esclavagiste...*

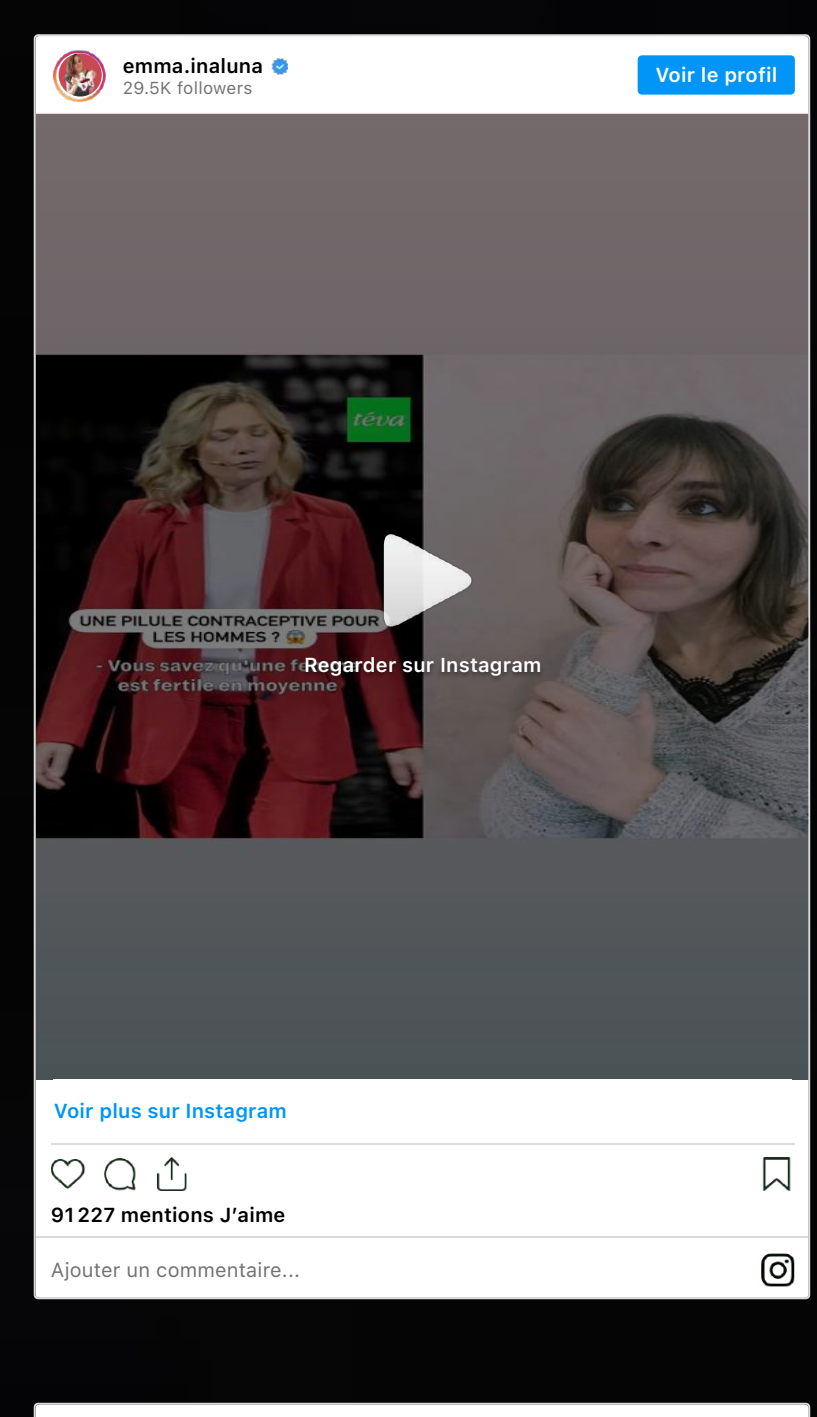
How This River Made Chimp...

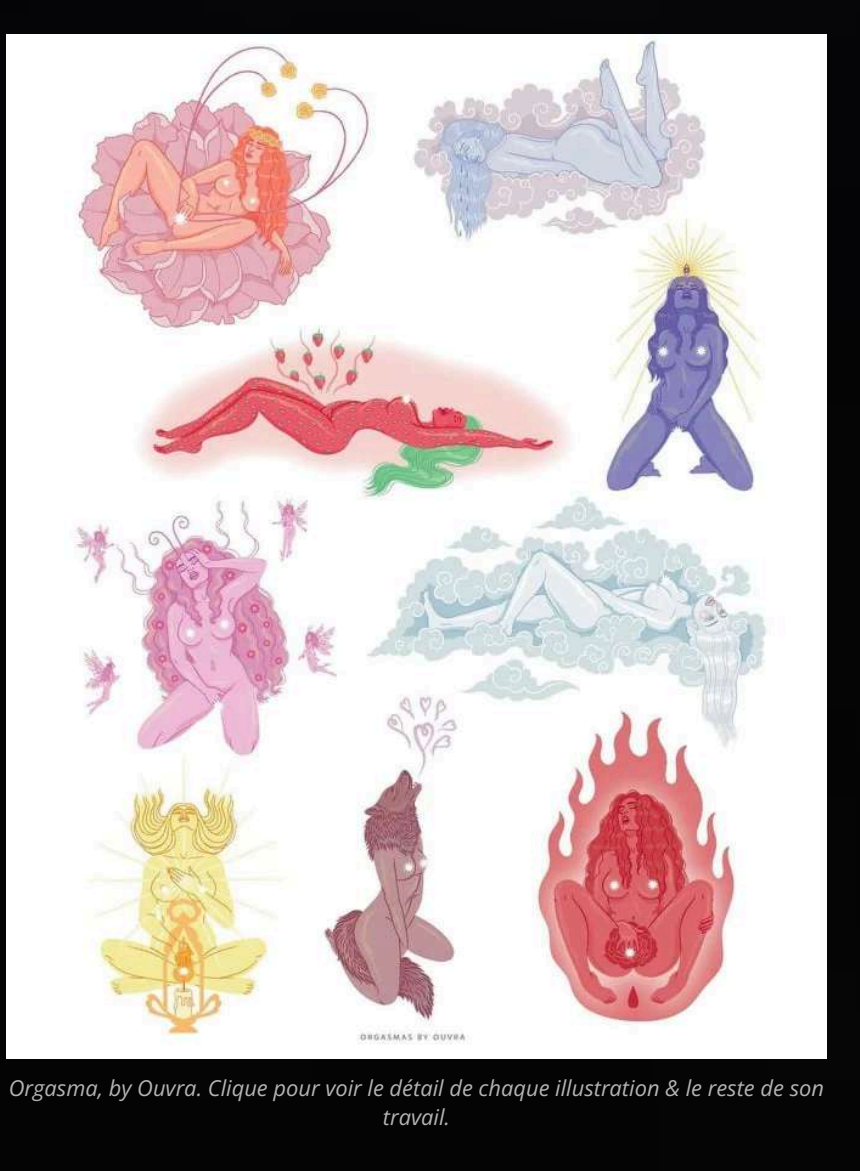
---


JÜNE PLÃ
Jouissance Club
UNE CARTOGRAPHIE DU PLAISIR
MARABOUT

*Des livres existent pour apprendre à faire plaisir & se faire plaisir ;)*

---

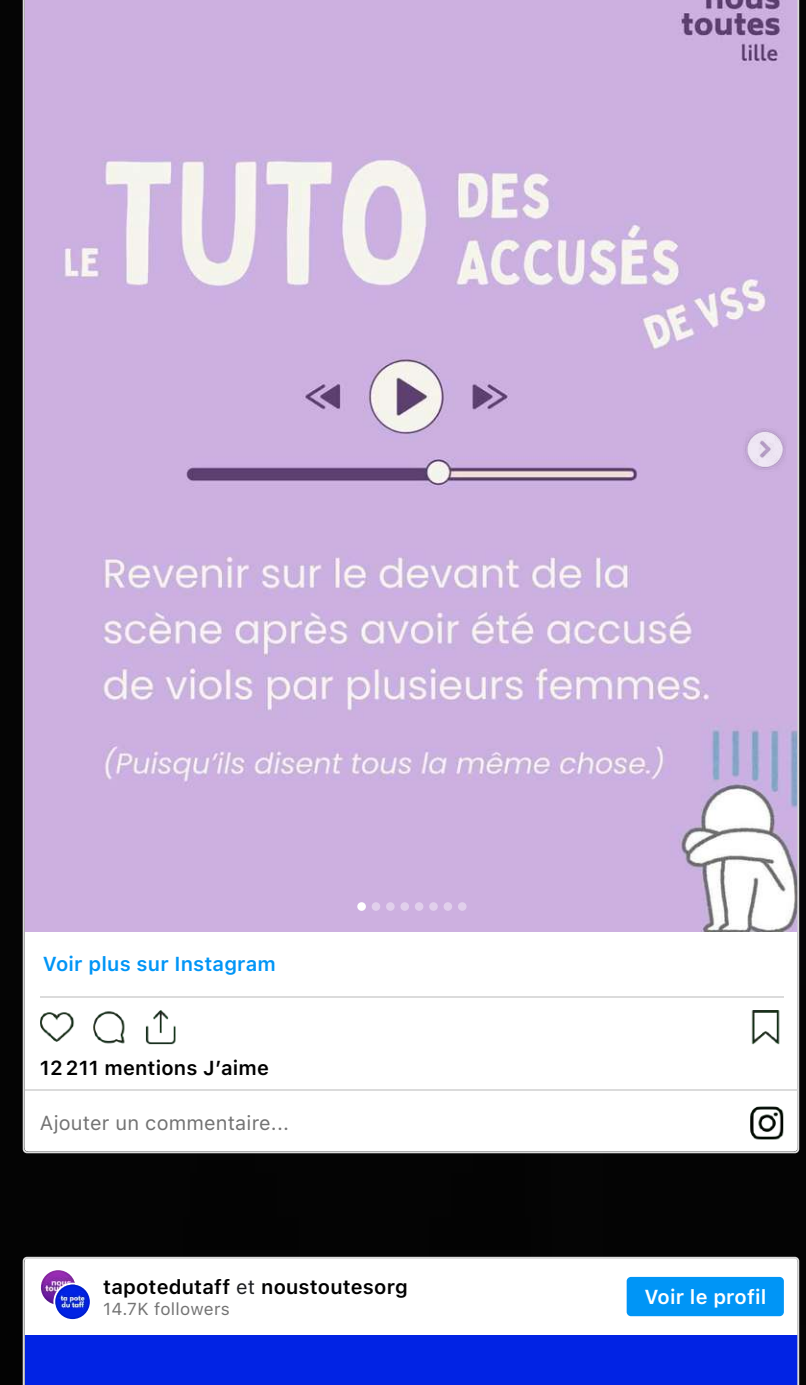

emma.inaluna
29.5K followers
Voir le profil
téva
UNE PILULE CONTRACEPTIVE POUR LES HOMMES ? 😱
Vous savez qu'un homme est fertile en moyenne
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
91 227 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


ORGASMAS BY OUVRA

*Orgasma, by Ouvra. Clique pour voir le détail de chaque illustration & le reste de son travail.*

noustoutes971 et noustoutesorg
2 739 followers
Voir le profil
Soumission et vulnérabilité chimique
un outil de contrôle, une violence invisible
@noustoutes_9lanche
Voir plus sur Instagram
2 222 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

safe.le.media et noustoutesorg
619 followers
Voir le profil
Violences sexuelles : Le cycle du silence expliqué
Safe & nous toutes
Voir plus sur Instagram
7 141 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...


noustoutesorg et noustouteslille
528K followers
Voir le profil
nous toutes lille
LE TUTO DES ACCUSÉS DE VSS
Revenir sur le devant de la scène après avoir été accusé de viols par plusieurs femmes.
(Puisqu'ils disent tous la même chose.)
Voir plus sur Instagram
12 215 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

noustoutesorg
528K followers
Voir le profil
LES VIOLENCES CONJUGALES NE SONT PAS DES CONFLITS
Marie-Charlotte Garin corrigeant les propos du député Serge Muller (RN)
nous toutes
Voir plus sur Instagram
19 215 mentions J'aime
Ajouter un commentaire...

tapotedutaff et noustoutesorg
74.7K followers
Voir le profil
VIOL3NCES S3XU3LLES
Si, absolument tous les hommes
@tapotedutaff

tapotedutaff et noustoutesorg
74.7K followers
Voir le profil
DROITS REPRODUCTIFS
Avortement : 11 choses vitales à savoir

Voir plus sur Instagram

52 252 mentions J'aime

Ajouter un commentaire...

@tapotedutaff

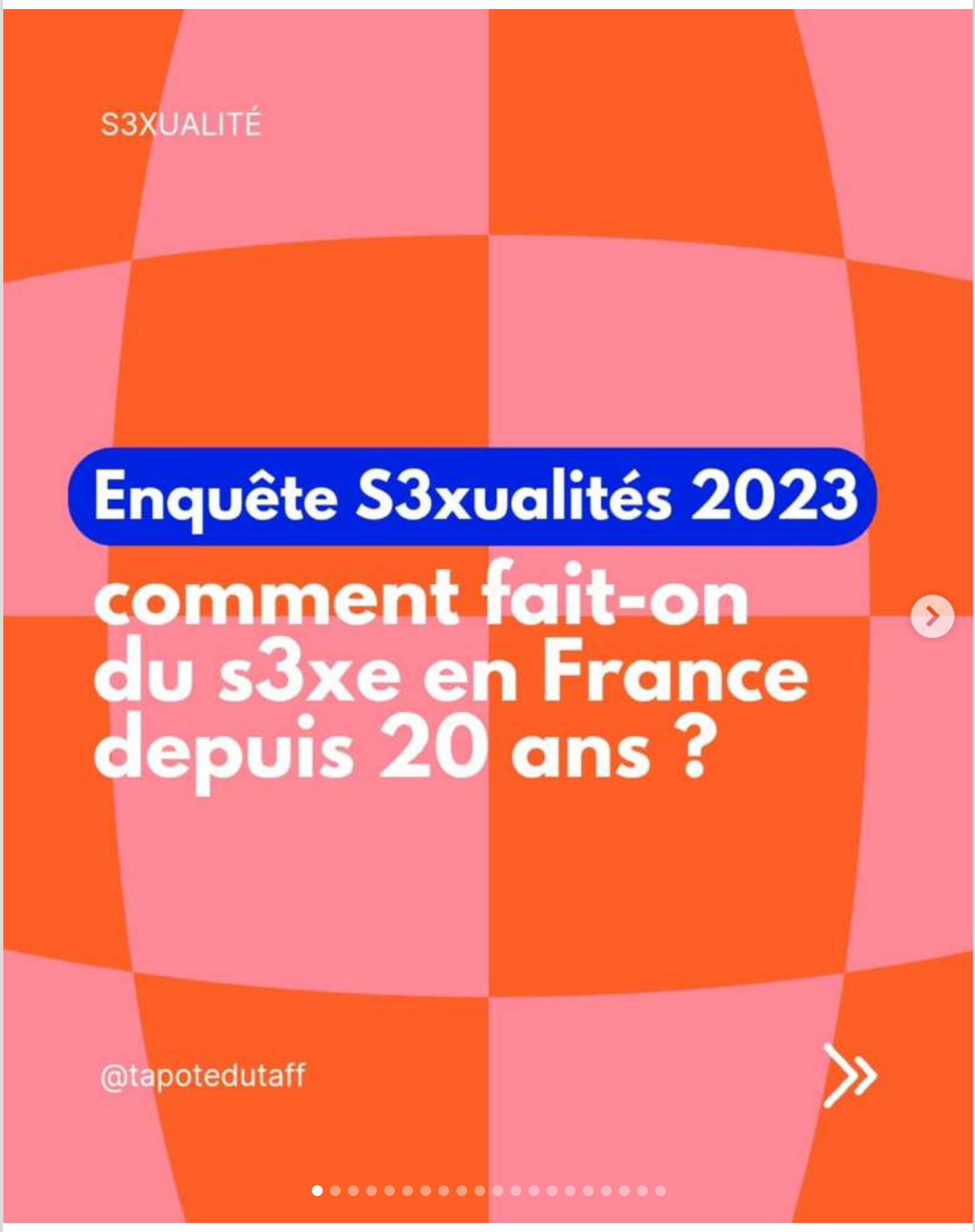
Voir plus sur Instagram

36 780 mentions J'aime

Ajouter un commentaire...

**tapotedutaff**
14.7K followers

Voir le profil



Voir plus sur Instagram

1 190 mentions J'aime

Ajouter un commentaire...

***Un Esprit Sain dans un Corps Sain,***

***Il faut pas oublier que pour être Désiré.e, il faut être en Santé.***

***Alors il faut tacher de bien prendre Soin de Soi & ne pas s'Oublier.***

*Pour continuer la lecture je te conseille celui ci :*

Sexe & Genre

Partager

Post

## Code Source : Les Règles de La Vie - La Conscience Quantique

• Liste les Lois quantiques de la Vie • Tous les biais par règles

• les Schémas du principe Essentiel des Livres Saints

--------------

*Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.*
*Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.*
*Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir.* 🌿

-------------

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

*Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !*
*On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition*

**Téléchargements gratuits :**

• Ma Liste d'Achat • Mon Guide Express Complet •
• Mon support de formation contre le Déni •
• Formations NousToutes •
• Mes Schéma •
• Mes Fables •

• Galerie Charte aMi •

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

**Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021**
**© Diane Serant • Agdistys – Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution**
- ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
*https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/*

• Cookies